

## **Resource: Nepali Unlocked Literal Bible**

### **License Information**

**Nepali Unlocked Literal Bible** (Nepali) is based on: Nepali Unlocked Literal Bible, [Door43 World Missions Community](#), 2019, which is licensed under a [CC BY-SA 4.0 license](#).

This PDF version is provided under the same license.

## Nepali Unlocked Literal Bible

### Ephesians 1:1

<sup>1</sup> पावल, परमेश्वरको इच्छाद्वारा येशू ख्रीष्टको एक प्रेरितबाट परमेश्वरका निम्ति अलग गरिएका एफिससमा भएकाहरू र ख्रीष्ट येशूमा विश्वासयोग्य भएकाहरूलाई,

<sup>2</sup> हाम्रा पिता परमेश्वर र ख्रीष्ट येशूबाट तिमीहरूलाई अनुग्रह र शान्ति ।

<sup>3</sup> परमेश्वर हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका पिताको प्रशंसा होस् । जसले हामीलाई हर प्रकारको आत्मिक आशिषले ख्रीष्टमा स्वर्णीय स्थानहरूमा आशिषित पार्नुभयो ।

<sup>4</sup> यस संसारको सृष्टिभन्दा पहिले नै हामी ख्रीष्टमा विश्वास गर्नेहरूलाई परमेश्वरले चुन्नुभयो । उहाँको दृष्टिमा पवित्र र दोषरहित हुन सकौँ भनेर उहाँले हामीलाई चुन्नुभयो ।

<sup>5</sup> प्रेममा परमेश्वरले हामीलाई येशू ख्रीष्टद्वारा आफ्नै निज पुत्रहरूका रूपमा ग्रहण गर्नको निम्ति पूर्णिधर्माण गर्नुभयो । उहाँले यसो गर्नुभयो किनकि उहाँले योजना गर्नुभएको कुरा गर्न उहाँ प्रसन्न हुनुभयो ।

<sup>6</sup> नतिजा यो हो, कि परमेश्वरको महिमामय अनुग्रहको कारण सबैले उहाँको प्रशंसा गर्छन् । यो अनुग्रह उहाँले आफ्नो प्रियद्वारा सितैमा हामीलाई दिनुभएको छ ।

<sup>7</sup> अपार अनुग्रहद्वारा उहाँको प्रिय पुत्रमा हामीले रगतबाट छुटकारा अनि पापको क्षमा पाउदछौँ ।

<sup>8</sup> पुरा बुद्धि र समझको पूर्णतामा उहाँले यस अनुग्रहचाहिँ प्रशस्त मात्रामा हामीलाई दिनुभएको थियो ।

<sup>9</sup> परमेश्वरले आफ्नो इच्छा अनुसार ख्रीष्टमा प्रकाशमा त्याउनुभएको उहाँको योजनाको गुप्त सत्यतालाई हाम्रो निम्ति प्रकट गर्नुभयो ।

<sup>10</sup> उहाँको योजनाको पूर्णताको समय जब पूरा हुन्छ, तब ख्रीष्टमा परमेश्वरले स्वर्ग र पृथ्वीका सबै थोकलाई एक साथ त्याउनुहुनेछ ।

<sup>11</sup> येशू ख्रीष्टमा हामी परमेश्वरका सन्तानको रूपमा चुनिएका थियौँ । सबै कुरा आफ्नो इच्छा अनुसार गर्नुहुनेको योजनामा हामी अगिबाटै चुनिएका थियौँ ।

<sup>12</sup> उहाँको महिमाको प्रशंसाको निम्ति अस्तित्वमा रहन सकौँ भनेर परमेश्वरले यो गर्नुभयो । हामी ख्रीष्टमा भरोसा राख्ने पहिलो व्यक्तिहरू थियौँ ।

<sup>13</sup> ख्रीष्टमा तिमीहरूले सत्य वचन, तिमीहरूको छुट्काराको सुसमाचार सुनिसकेपछि, उहाँमा नै तिमीहरूले विश्वास गरेका छौँ र प्रतिज्ञा सहितको पवित्र आत्माको छाप लगाइएका थियौँ ।

<sup>14</sup> हामीले हाम्रो उत्तराधिकार प्राप्त नगरून्जेल सम्म पवित्र आत्मा हाम्रो उत्तराधिकारको निश्चयताको प्रमाण हुनुहुन्छ । यो उहाँको महिमाको प्रशंसाको लागि हो ।

<sup>15</sup> यसकारण प्रभु येशू ख्रीष्टमा भएको तिमीहरूको विश्वासको बारेमा र उहाँको लागि छुट्याइएकाहरूका लागि तिमीहरूको प्रेमको सम्बन्धमा मैले सुनेको समय देखि,

<sup>16</sup> मैले तिमीहरूको लागि परमेश्वरमा धन्यवाद दिन र मेरो प्रार्थनामा तिमीहरूलाई सम्झिन रोकेको छैन ।

<sup>17</sup> म यो प्रार्थना गर्दछु, कि हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका परमेश्वर, महिमाका पिताले तिमीहरूलाई बुद्धिको आत्मा र उहाँको ज्ञानको प्रकाश दिऊन् ।

<sup>18</sup> म यो प्रार्थना गर्दछु, कि हाम्रो बोलावटको निश्चयता के हो भनेर जानको निम्ति तिमीहरूका हृदयका औँखाहरू प्रज्वलित होऊन्, र उहाँको निम्ति अलग गरिएकाहरूका बिचमा उहाँको उत्तराधिकारको महिमाको प्रशस्तता के हो सो तिमीहरूले जान्न सकोस् ।

<sup>19</sup> हामी विश्वास गर्नेहरूमा उहाँको शक्तिको अत्याधिक महानताको विषयमा तिमीहरूले जान सकोस् भनेर म प्रार्थना गर्दछु । यो महानता उहाँको शक्तिको तीव्रताको कार्य अनुसारको हो ।

<sup>20</sup> यो यही शक्ति हो जुन परमेश्वरले ख्रीष्ट येशूलाई मृत्युबाट जीवित पार्नुभएको र स्वर्गीय स्थानहरूमा उहाँको दाहिने बाहुलीमा येशूलाई बसाल्नुभएको समयमा येशू ख्रीष्टमा कार्य गर्दैथियो ।

<sup>21</sup> उहाँले येशूलाई सबै शासन, सबै अधिकार, शक्ति, प्रभुत्वहरू र हरेक नामभन्दा माथि राख्नुभयो । यस युगको लागि मात्र होइन, तर आउने युगको लागि पनि उहाँले ख्रीष्टलाई राख्नुभएको छ ।

<sup>22</sup> परमेश्वरले सबै कुराहरू येशू ख्रीष्टको पाउमा सुम्पनुभएको छ र उहाँलाई नै मण्डलीमा सबै कुराहरू माथि शिर बनाउनुभएको छ ।

<sup>23</sup> उहाँले सबै तरिकामा सबै कुरा पूरा गर्नुहुन्छ, र उहाँको पूर्णता उहाँको शरीर, मण्डली हो ।

## Ephesians 2:1

<sup>1</sup> तिमीहरू त आफ्ना अपराधहरू र पापहरूमा मरेका थियो ।

<sup>2</sup> यस संसारको रीतिअनुसार तिमीहरू यस्ता कुराहरूमा एकपल्ट हिँडेका थियौ । आकाशको शक्तिको शासक अनुसार तिमीहरू हिँडेका थियौ । यो त्यसको आत्मा हो, जो अनाज्ञाकारीताका सन्तानहरूमा काम गर्दछ ।

<sup>3</sup> हामी एकपल्ट यी सबै अविश्वासीहरू सँगै थियौँ । हाम्रो शरीरको खराब इच्छा अनुसार हामी चत्यौँ र शरीर र मनका इच्छा अनुसार काम गर्ने गन्थ्यौँ । हामी अरू मानिसहरू जस्तै स्वभावले क्रोधका सन्तान थियौँ ।

<sup>4</sup> तर परमेश्वरले आफ्नो महान् प्रेमले हामीलाई प्रेम गर्नुभएको कारण उहाँ दयामा धनी हुनुहुन्छ ।

<sup>5</sup> जब हामी आफ्ना अपराधहरूमा मरेका थियौँ, उहाँले हामी सबैलाई सँगै ख्रीष्टमा नयाँ जीवनमा ल्याउनुभयो । उहाँको अनुग्रहद्वारा तिमीहरू बचाइएका छौ ।

<sup>6</sup> ख्रीष्ट येशूमा हामीलाई परमेश्वरले उठाउनुभएको छ र स्वर्गीय स्थानहरूमा उहाँसँगै बसाल्नुभएको छ ।

<sup>7</sup> आउँदा दिनहरूमा उहाँको अनुग्रहको प्रशस्तता हामीलाई प्रकट गराउने हेतुले उहाँले यसो गर्नुभयो । ख्रीष्ट येशूमा उहाँको दयाद्वारा उहाँले यो देखाउनुहुन्छ ।

<sup>8</sup> किनकि तिमीहरू अनुग्रहबाट विश्वासद्वारा बचाइएका छौ, र यो तिमीहरूबाट आएको होइन तर यो परमेश्वरको उपहार हो ।

<sup>9</sup> कामहरूबाट यो होइन, यसैकारण कसैले घमण्ड गर्न सक्दैन ।

<sup>10</sup> किनकि हामीहरू परमेश्वरले धेरै पहिले देखि नै योजना गर्नुभएको असल काम गर्नको निम्ति र हामीहरू ती बमोजिम हिँडौँ भनेर ख्रीष्ट येशूमा सृजना गरिएका उहाँको हातका सिप हौँ ।

<sup>11</sup> त्यसकारण यो कुरा सम्झ, कि एक समय तिमीहरू शरीरमा गैरयहूदीहरू थियौ । मानिसहरूका हातहरूबाट शरीरमा खत्ना भएकाहरूले तिमीहरूलाई “बेखातनाको” भनेर बोलाउँथे ।

<sup>12</sup> किनकि त्यो समयमा तिमीहरू ख्रीष्टबाट अलगिएका थियौ । इसाएलका मानिसहरूका निम्ति तिमीहरू परदेशी थियौ । तिमीहरू प्रतिज्ञाका करारबाट बिराना थियौ । तिमीहरूको भविष्यको कुनै निश्चयता थिएन । तिमीहरू परमेश्वर बिना यस संसारमा थियौ ।

<sup>13</sup> तिमीहरू एक समय परमेश्वरबाट टाढा भएकाहरू, अब येशू ख्रीष्टको रगतद्वारा ख्रीष्ट येशूमा परमेश्वरसँग नजिक ल्याइएका छौं।

<sup>14</sup> किनकि उहाँ हाम्रो शान्ति हुनुहुन्छ। उहाँले दुईलाई एक बनाउनुभयो। हामीलाई एक अकोमा विभाजन गर्ने शत्रुताका पर्खालहरू उहाँको शरीरद्वारा भत्काइएका छन्।

<sup>15</sup> अर्थात्, उहाँमा नै एउटा नयाँ मानिस सृष्टि गर्न, उहाँले नियमहरू र आज्ञाहरूका कानुनलाई खारेज गरिदिनुभयो। उहाँले मिलाप गराउनुभयो।

<sup>16</sup> उहाँको कूसद्वारा दुई मानिसलाई परमेश्वरमा शरीरमा एक बनाउनको निम्ति उहाँले यो गर्नुभयो। कूससँगै उहाँले शत्रुतालाई नाश गर्नुभयो।

<sup>17</sup> येशू आउनुभयो र धेरै टाढा र नजिक भएकाहरूलाई उहाँले शान्तिको घोषणा गर्नुभयो।

<sup>18</sup> किनकि येशूद्वारा हामी दुवै ऐउटै आत्मामा पिताकहाँ जान सक्छौं।

<sup>19</sup> त्यसकारण, तिमी यहूदीहरू कोहीपनि नौलो मानिस वा परदेशी छैनौ। तर सबै परमेश्वरको निम्ति अलग गरिएकाहरू सँगै उहाँको राज्यको सँगी नागरिकहरू हौं र परमेश्वरको परिवारका सदस्यहरू हौं।

<sup>20</sup> तिमीहरू प्रेरित र अगमवक्ताहरूको जग माथि बसालेर निर्माण गरिएका हौं। ख्रीष्ट येशू आफैं कुनै-दुङ्गो हुनुहुन्छ।

<sup>21</sup> येशू ख्रीष्टमा उहाँको सारा निर्माण मिल्दै जान्छ र प्रभुमा ऐउटै मन्दिरको रूपमा बढ्दै जान्छ।

<sup>22</sup> अनि उहाँमा नै तिमीहरू पनि पवित्र आत्मामा परमेश्वरको वासस्थानको रूपमा सँगै निर्माण भइरहेका छौं।

## Ephesians 3:1

<sup>1</sup> यसैकारण, म पावल, तिमी गैरयहूदीहरूका निम्ति येशू ख्रीष्टको एक कैदी हुँ।

<sup>2</sup> तिमीहरूका निम्ति परमेश्वरले मलाई दिनुभएको उहाँको अनुग्रहको कार्यको विषयमा तिमीहरूले सुनेका छौं भनी म विचार गर्दछु।

<sup>3</sup> मलाई दिइएको प्रकाश अनुसार म यी कुराहरू लेख्दै छु। मेरो अर्को पत्रमा मैले सम्झित रूपमा लेखेको कुरा एउटा गुप्त सत्यता हो।

<sup>4</sup> जब तिमीहरू यसको बारेमा पढ्छौं, तब ख्रीष्टको लुकिएको सत्यताको बारेमा मसँग भएको अन्तर्दृष्टिको बारेमा तिमीहरूले बुझ्न सक्ने छौं।

<sup>5</sup> यो सत्यता अरू पुस्ताहरूको मानिसहरूलाई बताइएको थिएन। तर अहिले उहाँमा समर्पित प्रेरितहरू र अगमवक्ताहरूलाई आत्माद्वारा यो प्रकट गराइएको छ।

<sup>6</sup> यो गुप्त सत्यता यही हो, कि गैरयहूदीहरू सँगी उत्तराधिकारीहरू र उहाँको शरीरका सँगी सदस्यहरू हुन्। यो सुसमाचारद्वारा ख्रीष्ट येशूमा भएको प्रतिज्ञाका तिनीहरू सँगी भागेदारहरू हुन्।

<sup>7</sup> उहाँको शक्तिको कामद्वारा मलाई दिइएको परमेश्वरको अनुग्रहको वरदानद्वारा म यस सुसमाचारको सेवक भएको छु।

<sup>8</sup> परमेश्वरका निम्ति अलग गरिएकाहरू मध्ये म सबै भन्दा सानो भएतापनि, उहाँले मलाई यो वरदान दिनुभयो। गैरयहूदीहरूलाई ख्रीष्ट येशूको अचिन्तनीय सम्पत्तिको विषयमा सुसमाचार घोषणा गर्नेको निम्ति यो वरदान मलाई दिइयो।

<sup>9</sup> सबै मानिसहरूलाई परमेश्वरको गुप्त योजनाको बारेमा मैले स्पष्ट गर्नुपर्छ। पहिले, यो योजना सबै कुरालाई सृष्टि गर्नुहोने परमेश्वरद्वारा पुस्तौसम्म लुकाइएको थियो।

<sup>10</sup> परिणाम स्वरूप, अब मण्डलीद्वारा स्वर्गीय स्थानहरूमा भएका शासकहरू र अधिकार गर्नेहरूले परमेश्वरको विवेकको बहुपक्षिय प्रवृत्तिबारे थाहा पाउनेछन् ।

<sup>11</sup> हाम्रा प्रभु, ख्रीष्ट येशूमा उहाँले पूरा गर्नुभएको अनन्त योजना अनुसार यो हुनेछ ।

<sup>12</sup> किनभने ख्रीष्टमा, उहाँमाथि हाम्रो विश्वासको कारण हामीले साहस र आत्मविश्वास पाएका छौं ।

<sup>13</sup> यसकारण, तिमीहरूका निम्ति मैले गरेका दुःखहरूमा तिमीहरू निरुत्साहित नहुन म आग्रह गर्दछु । त्यो तिमीहरूका निम्ति महिमा हो ।

<sup>14</sup> यही कारण म पिताको सामु मेरा धुँडा टेक्दछ,

<sup>15</sup> जसको पछाडि स्वर्ग र पृथ्वीमा भएका सबै परिवारको नाउँ राखिएको छ ।

<sup>16</sup> उहाँको महिमाको प्रशस्तता अनुसार तिमीहरूमा बास गर्नुहुने उहाँको आत्माको शक्तिद्वारा उहाँले तिमीहरूलाई मजबूत गराऊन भनेर म प्रार्थना गर्दछु ।

<sup>17</sup> तिमीहरूको विश्वासद्वारा येशू ख्रीष्ट तिमीहरूका हृदयमा वास गर्नुभनेर म प्रार्थना गर्दछु । उहाँको प्रेममा तिमीहरूले जरा गाडी जग बसाल सकोस् भनेर म प्रार्थना गर्दछु ।

<sup>18</sup> ताकि, उहाँको प्रेममा सबै विश्वासीहरू सँगै ख्रीष्टको प्रेमको चौडाई, लम्बाई, उचाई र गहिराई तिमीहरूले बुझन सकोस् ।

<sup>19</sup> तिमीहरूले ख्रीष्टको प्रेमको महानतालाई बुझन सकोस् भनेर म प्रार्थना गर्दछु, जुन ज्ञान भन्दा उत्तम छ । तिमीहरू परमेश्वरको सम्पूर्णताले भरिन सक भनेर यसो गर ।

<sup>20</sup> अब हामी भित्र काम गर्ने उहाँको शक्ति अनुसार, हामीले माग्ने वा विचार गर्ने सबै कुराभन्दा धेरै माथि सबै थोक गर्न सक्नुहुने उहाँलाई,

<sup>21</sup> ख्रीष्ट येशूमा भएका सबै पुस्ताहरूद्वारा र मण्डलीमा उहाँलाई सदासर्वदा युग-युग सम्म महिमा होस् ! आमेन ।

## Ephesians 4:1

<sup>1</sup> यसकारण, प्रभुको निम्ति कैदी भएको नाताले तिमीहरूलाई जुन बोलावटमा बोलाइएको छ, त्यस बोलावटमा उचित ढंगले चल्नको निम्ति म तिमीहरूलाई आग्रह गर्दछु ।

<sup>2</sup> ज्यादै विनम्रता र कोमलता र धैर्यतामा जिओ । एकले अकर्लाई प्रेममा स्वीकार गर ।

<sup>3</sup> आत्माको एकतालाई शान्तिको बन्धनमा राख्नलाई उल्कष्ट तरिकाले प्रयत्न गर ।

<sup>4</sup> शरीर एउटै छ र आत्मापनि एउटै हुनुहुन्छ, जसरी तिमीहरू पनि एउटै निश्चित आशामा बोलाइएका थियौ ।

<sup>5</sup> प्रभु एउटै हुनुहुन्छ, विश्वास एउटै हो, र बप्तिस्मा पनि,

<sup>6</sup> र सबैका पिता, परमेश्वर पनि एउटै हुनुहुन्छ । उहाँ सबै कुरामाथि, सबै कुराभित्र र सबै कुरामा हुनुहुन्छ ।

<sup>7</sup> हामी हरेकलाई ख्रीष्टको वरदानको नापअनुसार वरदान दिइएको छ ।

<sup>8</sup> जसरी धर्मशास्त्रले भन्दछ: “जब उहाँ उच्च स्थानमा जानुभयो, उहाँले कैदीहरूलाई दासत्वमा राख्नुभयो । उहाँले मानिसहरूलाई वरदानहरू दिनुभयो ।”

<sup>9</sup> “उहाँ उच्च स्थानमा जानुभयो” भन्ने भनाइको अर्थ के हो त, यस बाहेक उहाँ पृथ्वीका गहिराइहरूमा पनि ओर्लनुभयो ?

<sup>10</sup> उहाँ जो तल ओर्लनुभयो, उहाँ नै सबै स्वर्गहरूभन्दा धेरै माथि उकलनुभयो । उहाँले सबै कुराहरूलाई पूर्ण गर्निको निम्ति यो गनुभयो ।

<sup>11</sup> ख्रीष्टले यस्ता वरदानहरू दिनुभयो: प्रेरितहरू, अगमवक्ताहरू, प्रचारकहरू, पास्टरहरू र शिक्षकहरू ।

<sup>12</sup> ख्रीष्टको शरीरलाई निर्माण गर्ने सेवाको कार्यको निम्ति विश्वासीहरूलाई निपुण गर्नलाई उहाँले यो गर्नुभयो ।

<sup>13</sup> विश्वासको एकता र परमेश्वरका पुत्रको ज्ञानमा हामी नपुगेसम्म उहाँले यो गर्नुहुन्छ । ख्रीष्टको उचाइमा पूर्ण रूपमा पुगेकाहरू झँैं हामी परिपक्ष नभएसम्म उहाँले यो गर्नुहुन्छ ।

<sup>14</sup> हामी अब बालकहरू जस्तै नहोअौं भनेर यो जरूरी छ । हामी अब उसो यता-उता नबरालिअौं भनेर यो जरूरी छ । सबै शिक्षाको बेगसँगै र मानिसहरूको धोखा दिने चलाखीपनको छलद्वारा हामी नबहकिअौं भनेर यो जरूरी छ ।

<sup>15</sup> बरु हामी प्रेममा सत्य बोल्नेछौं र हाम्रो शिर, ख्रीष्टमा हामी सबै क्षेत्रमा वृद्धि हुनेछौं ।

<sup>16</sup> ख्रीष्टले विश्वासीहरूको शरीरलाई सँगै जोड्नुहुन्छ । प्रेममा सम्पूर्ण शरीरको विकास होस् र आफैं वृद्धि होस् भनेर, यो हरेक सहयोगी तन्तुहरूद्वारा सँगै गाँसिएको हुन्छ ।

<sup>17</sup> त्यसैले म तिमीहरूलाई भन्दछु र प्रभुमा उत्साह दिन्छु: गैरयहूदीहरू आफ्ना विचारहरूको व्यर्थतामा हिँडे झँैं अबदेखि तिमीहरू चाहिँ हिँड्नु पर्दैन ।

<sup>18</sup> तिनीहरू विचारमा अन्धा भएका छन् । तिनीहरूका हृदयको कठोरताको कारण तिनीहरूमा भएको अज्ञानताले तिनीहरू परमेश्वरको जीवनबाट अलग गरिएका छन् ।

<sup>19</sup> तिनीहरूमा शर्म छैन । अशुद्ध कुराहरूमाथि कामुकता र हर किसिमका लालचमा तिनीहरूले आफैलाई सुम्पिदिएका छन् ।

<sup>20</sup> तर तिमीहरूले यस्तो तरिकाले ख्रीष्टको बारेमा जानेका होइनौ ।

<sup>21</sup> तिमीहरूले येशूको बारेमा सुनेका छौ भनी म ठान्दछु । ख्रीष्टमा नै सत्यता भएको हुनाले तिमीहरू उहाँमा नै सिकाइएका छौ भनी म ठान्दछु ।

<sup>22</sup> तिमीहरूका पुराना आचरण, पुरानो मनुष्यताङ्गुसार गरिएका सबै कुराहरू तिमीहरूले त्याग्नुपर्छ । यही पुरानो मनुष्यताको कपटी अभिलाषाहरूका कारण तिमीहरू नष्ट भइरहेका छौ ।

<sup>23</sup> तिमीहरू आफ्नो विचारको आत्मामा पुनः नयाँ हुनको निम्ति आफ्नो पुरानो मनुष्यतालाई त्याग ।

<sup>24</sup> परमेश्वरले चाहनुभएअनुसार नयाँ मनुष्यता धारण गर्नको निम्ति यस्तो गर । यो नयाँ मनुष्यतालाई धार्मिकता र सत्यताको पवित्रतामा सृजना गरिएको हो ।

<sup>25</sup> त्यसैले असत्यतालाई त्याग । “सबैले आफ्नो छिमेकीसँग सत्य बोलोस्,” किनभने हामी एकअर्काका सदस्यहरू हाँैँ ।

<sup>26</sup> “रिस गर, तर पाप नगर ।” तिम्रो रिससँगै घामलाई अस्ताउन नदेओ ।

<sup>27</sup> दुष्टलाई मौका नदेओ ।

<sup>28</sup> चोर्नेले अब उसो नचोरोस् । बरु उसले परिश्रम गरोस् । आवश्यकतामा रहेका मानिसहरूलाई सहायता गर्नको निम्ति उसले आफ्ना हातहरूलाई उपयोगी काममा लगाओस् ।

<sup>29</sup> तिम्रो मुखबाट कुनै अपशब्द ननिस्कोस् । तर यसको सट्टामा, आवश्यताहरू पूरा गर्ने र सुन्ने मानिसहरूलाई लाभ हुने शब्दहरू तिम्रा मुखबाट निस्कून् ।

<sup>30</sup> र परमेश्वरको पवित्र आत्मालाई दुःखित नतुल्याओ । छुटकाराको दिनको निम्ति उहाँद्वारा नै तिमीहरूमा छाप लगाइएको छ ।

<sup>31</sup> सबै किसिमका तीतोपना, क्रोध, रिस, झगडा र अपमान सहित सम्पूर्ण दुष्टता तिमीहरूले त्याग्नुपर्छ ।

<sup>32</sup> एकअर्का प्रति दयालु होओ । कृपालु मनका होओ । जसरी ख्रीष्टमा परमेश्वरले तिमीहरूलाई क्षमा दिनुभयो त्यसरी नै तिमीहरूले पनि एकअर्कालाई क्षमा देओ ।

**Ephesians 5:1**

<sup>1</sup> त्यसकारण परमेश्वरका प्रिय छोरा-छोरीहरू झैं उहाँको अनुकरण गर्ने होओ ।

<sup>2</sup> र ख्रीष्टले हामीलाई प्रेम गर्नुभएर आफैलाई हाम्रो निम्ति दिनुभए झैं तिमीहरू प्रेममा हिँड । परमेश्वरको निम्ति सुगच्छित सुवासना हुनको निम्ति उहाँ एक भेटी र बलिदान हुनुहुन्थ्यो ।

<sup>3</sup> जस्तो विश्वासीहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ, तिमीहरूको बिचमा कामुक अनैतिकता वा कुनै अशुद्धता वा कामवासनाको लालसाको बारेमा चर्चा नहोस् ।

<sup>4</sup> नकि अश्लिलता, मूर्ख बोली वा अपमानजनक ठठौलीहरू होस् जुनचाहिँ अनुचित छन् । बरु धन्यवाद दिने काम होस् ।

<sup>5</sup> तिमीहरूले यो निश्चय गर, कि कुनै कामुक रूपमा अनैतिक, अशुद्ध, वा लालसित व्यक्तिले ख्रीष्ट र परमेश्वरको राज्यमा कुनै उत्तराधिकार पाउँदैन, किनकि यो मूर्तिपूजक हो ।

<sup>6</sup> तिमीहरूलाई कसैले पनि फोसा कुराहरूले धोखा नदिओस् । यी कुराहरूको कारण अनाज्ञाकारिताका पुत्रहरूमा परमेश्वरको क्रोध आउनेछ ।

<sup>7</sup> यसैले गर्दा तिनीहरूसँग सहभागी नहोओ ।

<sup>8</sup> किनकि तिमीहरू एकचोटी अन्धकार थियौ, तर अब तिमीहरू परमप्रभुमा ज्योति भएका छौ । यसैले ज्योतिका सन्तान जस्तै गरी हिँड ।

<sup>9</sup> किनकि ज्योतिको फल सबै भलाइ, धार्मिकता र सत्यतामा हुन्छ ।

<sup>10</sup> परमप्रभुलाई खुशी तुल्याउने कुराहरू पत्ता लगाऊ ।

<sup>11</sup> अन्धकारका फलहिन कार्यहरूमा सहभागी नहोओ । बरु, तिनीहरूलाई प्रकट गर ।

<sup>12</sup> किनकि तिनीहरूद्वारा गोप्यमा गरिएका कार्यहरू वर्णन गर्न पनि लाजमर्दो छ ।

<sup>13</sup> सबै थोक जब ज्योतिमा आउँछन्, तब ती प्रकट हुन्छन् ।

<sup>14</sup> किनकि प्रकट भएका सबै कुरा ज्योतिमा प्रकाशमान हुन्छन् । त्यसकारण यस्तो भनिएको छ कि, “सुताहा हो जाग, र मरेकाहरूबाट उठ, र ख्रीष्ट तिमीमा चम्कनुहुनेछ ।”

<sup>15</sup> त्यसकारण तिमी कसरी हिँड्छौ भन्ने कुरामा होसियार होओ, मूर्ख जस्तो होइन तर बुद्धिमानजस्तो ।

<sup>16</sup> समयलाई बचाओ, किनकि दिनहरू खराब छन् ।

<sup>17</sup> मूर्ख नबन । बरु, प्रभुको इच्छा के हो, सो बुझ ।

<sup>18</sup> र दाखमद्याले नमातीओ, किनकि त्यसले विनाशतर्फ डोन्याउँछ । तर त्यसको सट्टामा, पवित्र आत्माले भरिओ ।

<sup>19</sup> एक-अर्कामा भजनहरूमा र आत्मिक गीतहरूमा बोल । परमप्रभुको निम्ति तिमीहरूका हृदयमा गीतहरू गाउँदै प्रशंसा गर ।

<sup>20</sup> येशू ख्रीष्टको नाउँमा, सधैँ सबै कुराहरूको निम्ति पिता परमेश्वरलाई धन्यवाद चढाओ ।

<sup>21</sup> ख्रीष्टको आदरको लागि एकअर्काको अधिनमा रहो ।

<sup>22</sup> पलीहरू हो, प्रभुको अधीनमा रहे जस्तो आफ्ना पतिहरूको अधीनमा बस ।

<sup>23</sup> किनकि पति पलीको शिर हो, जसरी ख्रीष्ट पनि मण्डलीको शिर हुनुहुन्छ । उहाँ शरीरको उद्धारकर्ता हुनुहुन्छ ।

<sup>24</sup> तर जसरी मण्डली ख्रीष्टप्रति समर्पित छ, त्यसरी नै पलीहरूलेपनि आफ्ना पतिहरूप्रति सबैथोकमा त्यसै गर्नुपर्दछ ।

<sup>25</sup> पतिहरू हो, जसरी ख्रीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गर्नुभयो र आफैलाई तिनको निमि समर्पित गर्नुभयो, त्यसरी नै आफ्ना पलीहरूलाई प्रेम गर ।

<sup>26</sup> उहाँले तिनलाई पवित्र गर्न यसो गर्नुभयो । उहाँले तिनलाई वचनमा पानीले धोएर शुद्ध पार्नुभयो ।

<sup>27</sup> दागरहित वा चाउरी नभएको वा अन्य यस्ता कुनै थोक नभएको, तर पवित्र र दोषरहित, महिमित मण्डली आफ्नै निमि प्रस्तुत गर्नको निमि उहाँले यस्तो गर्नुभयो ।

<sup>28</sup> यस्तै प्रकारले पतिहरूले तिनीहरूका आफ्ना पलीहरूलाई आफ्ना शरीरलाई जस्तै प्रेम गर्नुपर्छ । आफ्नो पलीलाई प्रेम गर्नेले आफैलाई प्रेम गर्छ ।

<sup>29</sup> कहिल्यै पनि कसैले आफ्नो शरीरलाई घुणा गरेको छैन । बरु, उसले यसलाई पालन-पोषण गरेर प्रेम गर्दछ, जसरी ख्रीष्टले पनि मण्डलीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ ।

<sup>30</sup> किनकि हामी उहाँका शरीरका सदस्यहरू हौँ ।

<sup>31</sup> “यसैकारणले गर्दा एकजना मानिसले उसको बुबा र आमालाई छोड्नेछ र उसको पलीसँग मिल्नेछ, र ती दुई एउटै शरीर हुनेछन् ।”

<sup>32</sup> यो एउटा महान् गुप्त सत्यता हो, तर मैले ख्रीष्ट र उहाँको मण्डलीको बारेमा बताइरहेको छु ।

<sup>33</sup> तथापि, तिमीहरू प्रत्येकले आफ्ना पलीलाई आफूलाई जस्तै प्रेम गर्नुपर्छ, र पलीले पतिलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

## Ephesians 6:1

<sup>1</sup> छोराछोरीहरू हो, प्रभुमा तिमीहरूका आमाबुबाको आज्ञा पालन गर, किनकि यो उचित छ ।

<sup>2</sup> “आफ्ना आमाबुबालाई आदर गर” (जुन प्रतिज्ञा सहितको पहिलो आज्ञा हो), ।

<sup>3</sup> “ताकि यसो गर्नाले तिमीहरूलाई राम्रो होस् र तिमीहरू यस पृथ्वीमा धेरै समय बान्न सक ।”

<sup>4</sup> र बुबाहरू हो, आफ्ना छोराछोरीहरूलाई रिस नउठाओ । बरु, अनुशासनमा र प्रभुको शिक्षा अनुसार अगि बढाओ ।

<sup>5</sup> दासहरू हो, संसारका मालिकहरूसँग गहिरो आदर र डरका साथ तिमीहरूका हृदयको इमान्दारितामा आज्ञाकारी बन । ख्रीष्टसँग आज्ञाकारी भए झैं तिनीहरूसँग आज्ञाकारी बन ।

<sup>6</sup> आफ्ना मालिकले देख्ने समयमा मात्रै तिनीहरूलाई खुशी तुल्याउन आज्ञाकारी नबन । बरु, ख्रीष्टका दासहरू झैं आज्ञाकारी बन । तिमीहरूका हृदयबाट परमेश्वरको इच्छालाई पूरा गर ।

<sup>7</sup> मानिसहरूलाई सेवा पुर्याए झैं होइन तर आफ्ना सारा हृदयले परमप्रभुको सेवा गरे झैं सेवा गर ।

<sup>8</sup> तिमीहरूले यो जान, कि मानिसले गर्ने सबै असल कामको निमि उसले परमप्रभुबाट इनाम पाउनेछ, चाहे त्यो मानिस दास होस् वा मुक्त होस् ।

<sup>9</sup> र मालिकहरू हो, आफ्ना दासहरूका निमि त्यस्तै व्यवहार गर । तिनीहरूलाई धम्की नदेओ । यो जान कि तिमीहरू दुवैको मालिक स्वर्गमा हुनुहुन्छ । उहाँमा कुनै भेदभाव छैन भन्ने कुरा जान ।

<sup>10</sup> अन्त्यमा, प्रभुमा र उहाँको सामर्थ्यको शक्तिमा बलियो होओ ।

<sup>11</sup> परमेश्वरका सम्पूर्ण हात-हतियारहरू धारण गर, ताकि तिमीहरू शैतानको धूर्त युक्तिहरूको विरुद्धमा खडा हुन सक ।

<sup>12</sup> किनकि हाम्रो लडाइ शरीर र रगतको विरुद्धमा होइन । तर, यो त शासकहरू र आत्मिक अधिकारीहरू र अन्धकारको राज्यको शासकहरू र स्वर्गीय स्थानहरूमा भएका दुष्टात्माहरूको विरुद्धमा हो ।

<sup>13</sup> यसकारण परमेश्वरको सबै हातहतियार धारण गर, ताकि यस दुष्ट समयमा दुष्टको सामना गर्न तिमीहरू स्थिर भइ खडा हुन सक । यी सबै कुराहरू गरेपछि तिमीहरू स्थिर हुनेछौ ।

<sup>14</sup> यसकारण स्थिर भइ खडा होओ । सत्यताको कम्मरपेटी कसेर धार्मिकताको छातिपाता लगाए पछि यस्तो गर ।

<sup>15</sup> आफ्ना खट्टाहरूमा शान्तिको सुसमाचार प्रचारको लागि तत्परता धारण गरेपछि यस्तो गर ।

<sup>16</sup> सबै परिस्थितिहरूमा विश्वासको ढाल बोक, जसद्वारा तिमीहरूले दुष्टका सबै अग्निवाणहरू निभाउन सक्नेछौ ।

<sup>17</sup> र मुक्तिको टोप लगाऊ र आत्माको तरवार बोक, जुन परमेश्वरको वचन हो ।

<sup>18</sup> सबै प्रार्थना र बिन्तीद्वारा, हरसमय पवित्र आत्मामा प्रार्थना गर । विश्वासीहरू सबैका लागि प्रार्थना र निरन्तर प्रयलसाथ यही मन सँगै सतर्क भइराख ।

<sup>19</sup> र मेरो निमिति प्रार्थना गर, ताकि मैले आफ्नो मुख खोल्दा, मलाई सन्देश दिइयोस । सुसमाचारको गुप्त सत्यतालाई मैले घटापूर्वक अरूलाई बताउन सकूँ भनेर प्रार्थना गरिदेउ ।

<sup>20</sup> सुसमाचारको निमिति साङ्गलाले बाँधिएको म एक राजदूत हुँ, र मैले बोल्नुपर्ने समयमा म आँटिलो भएर यस विषयमा बोल्न सकूँ ।

<sup>21</sup> तर तिमीहरूलाई पनि मेरो अवस्थाको बारेमा र मलाई कस्तो छ भनी थाहा होस् भन्को निमिति, प्रभुमा प्रिय भाइ र विश्वासीलो चेला तुखिकसले तिमीहरूलाई सबैकुरा बुझाउनेछन् ।

<sup>22</sup> मैले उनलाई तिमीहरूकहाँ यही उद्देश्यसाथ पठाएको छु, ताकि तिमीहरूले हाम्रो बारेमा जान्न सक र उनले तिमीहरूका हृदयलाई सान्त्वना दिन सकून् ।

<sup>23</sup> परमेश्वर पिता र प्रभु येशू ख्रीष्टबाट भाइहरूलाई विश्वास सहितको प्रेम र शान्ति होस् ।

<sup>24</sup> कहिल्यै अन्त नहुने प्रेमद्वारा हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टलाई प्रेम गर्नेहरू सबैमाथि अनुग्रह रहोस् ।