

Resource: Nepali Unlocked Literal Bible

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

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

² हाम्रा पिता परमेश्वर र ख्रीष्ट येशूबाट तिमीहरूलाई अनुग्रह र शान्ति ।

³ परमेश्वर हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका पिताको प्रशंसा होस् । जसले हामीलाई हर प्रकारको आत्मिक आशिषले ख्रीष्टमा स्वर्गीय स्थानहरूमा आशिषित पार्नुभयो ।

⁴ यस संसारको सृष्टिभन्दा पहिले नै हामी ख्रीष्टमा विश्वास गर्नेहरूलाई परमेश्वरले चुन्नुभयो । उहाँको दृष्टिमा पवित्र र दोषरहित हुन सकौं भनेर उहाँले हामीलाई चुन्नुभयो ।

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

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

⁷ अपार अनुग्रहद्वारा उहाँको प्रिय पुत्रमा हामीले रगतबाट छुटकारा अनि पापको क्षमा पाउदछौं ।

⁸ पुरा बुद्धि र समझको पूर्णतामा उहाँले यस अनुग्रहचाहिँ प्रशस्त मात्रामा हामीलाई दिनुभएको थियो ।

⁹ परमेश्वरले आफ्नो इच्छा अनुसार ख्रीष्टमा प्रकाशमा ल्याउनुभएको उहाँको योजनाको गुप्त सत्यतालाई हाम्रो निम्ति प्रकट गर्नुभयो ।

¹⁰ उहाँको योजनाको पूर्णताको समय जब पूरा हुन्छ, तब ख्रीष्टमा परमेश्वरले स्वर्ग र पृथ्वीका सबै थोकलाई एक साथ ल्याउनुहुनेछ ।

¹¹ येशू ख्रीष्टमा हामी परमेश्वरका सन्तानको रूपमा चुनिएका थियौं । सबै कुरा आफ्नो इच्छा अनुसार गर्नुहुनेको योजनामा हामी अगिबाटै चुनिएका थियौं ।

¹² उहाँको महिमाको प्रशंसाको निम्ति अस्तित्वमा रहन सकौं भनेर परमेश्वरले यो गर्नुभयो । हामी ख्रीष्टमा भरोसा राख्ने पहिलो व्यक्तिहरू थियौं ।

¹³ ख्रीष्टमा तिमीहरूले सत्य वचन, तिमीहरूको छुटकाराको सुसमाचार सुनिसकेपछि, उहाँमा नै तिमीहरूले विश्वास गरेका छौ र प्रतिज्ञा सहितको पवित्र आत्माको छाप लगाइएका थियौ ।

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

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

¹⁶ मैले तिमीहरूको लागि परमेश्वरमा धन्यवाद दिन र मेरो प्रार्थनामा तिमीहरूलाई सम्झिन रोकेको छैन ।

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

18 म यो प्रार्थना गर्दछु, कि हाम्रो बोलावटको निश्चयता के हो भनेर जान्नको निम्ति तिमीहरूका हृदयका आँखाहरू प्रज्वलित होऊन्, र उहाँको निम्ति अलग गरिएकाहरूका बिचमा उहाँको उत्तराधिकारको महिमाको प्रशस्तता के हो सो तिमीहरूले जान्न सकोस् ।

19 हामी विश्वास गर्नेहरूमा उहाँको शक्तिको अत्याधिक महानताको विषयमा तिमीहरूले जान्न सकोस् भनेर म प्रार्थना गर्दछु । यो महानता उहाँको शक्तिको तीव्रताको कार्य अनुसारको हो ।

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

21 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 ।

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

23 उहाँले सबै तरिकामा सबै कुरा पूरा गर्नुहुन्छ, र उहाँको पूर्णता उहाँको शरीर, मण्डली हो ।

Ephesians 2:1

1 तिमीहरू त आफ्ना अपराधहरू र पापहरूमा मरेका थियौ ।

2 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 ।

3 हामी एकपल्ट यी सबै अविश्वासीहरू सँगै थियौँ । हाम्रो शरीरको खराब इच्छा अनुसार हामी चल्थ्यौँ र शरीर र मनका इच्छा अनुसार काम गर्ने गर्थ्यौँ । हामी अरू मानिसहरू जस्तै स्वभावले क्रोधका सन्तान थियौँ ।

4 तर परमेश्वरले आफ्नो महान् प्रेमले हामीलाई प्रेम गर्नुभएको कारण उहाँ दयामा धनी हुनुहुन्छ ।

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

6 ख्रीष्ट येशूमा हामीलाई परमेश्वरले उठाउनुभएको छ र स्वर्गीय स्थानहरूमा उहाँसँगै बसाल्नुभएको छ ।

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

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

9 कामहरूबाट यो होइन, यसैकारण कसैले घमण्ड गर्न सक्दैन ।

10 किनकि हामीहरू परमेश्वरले धेरै पहिले देखि नै योजना गर्नुभएको असल काम गर्नको निम्ति र हामीहरू ती बमोजिम हिउँ भनेर ख्रीष्ट येशूमा सृजना गरिएका उहाँको हातका सिप हौ ।

11 त्यसकारण यो कुरा सम्झ, कि एक समय तिमीहरू शरीरमा गैरयहूदीहरू थियौ । मानिसहरूका हातहरूबाट शरीरमा खतना भएकाहरूले तिमीहरूलाई “बेखातनाको” भनेर बोलाउँथे ।

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

13 तिमीहरू एक समय परमेश्वरबाट टाढा भएकाहरू, अब येशू ख्रीष्टको रगतद्वारा ख्रीष्ट येशूमा परमेश्वरसँग नजिक ल्याइएका छौ ।

14 किनकि उहाँ हाम्रो शान्ति हुनुहुन्छ । उहाँले दुईलाई एक बनाउनुभयो । हामीलाई एक अर्कामा विभाजन गर्ने शत्रुताका पर्खालहरू उहाँको शरीरद्वारा भत्काइएका छन् ।

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

16 उहाँको क्रूसद्वारा दुई मानिसलाई परमेश्वरमा शरीरमा एक बनाउनको निम्ति उहाँले यो गर्नुभयो । क्रुससँगै उहाँले शत्रुतालाई नाश गर्नुभयो ।

17 येशू आउनुभयो र धेरै टाढा र नजिक भएकाहरूलाई उहाँले शान्तिको घोषणा गर्नुभयो ।

18 किनकि येशूद्वारा हामी दुवै एउटै आत्मामा पिताकहाँ जान सक्छौ ।

19 त्यसकारण, तिमी यहूदीहरू कोहीपनि नौलो मानिस वा परदेशी छैनौ । तर सबै परमेश्वरको निम्ति अलग गरिएकाहरू सँगै उहाँको राज्यको सँगै नागरिकहरू हौ र परमेश्वरको परिवारका सदस्यहरू हौ ।

20 तिमीहरू प्रेरित र अगमवक्ताहरूको जग माथि बसालेर निर्माण गरिएका हौ । ख्रीष्ट येशू आफैं कुनै-दुङ्गो हुनुहुन्छ ।

21 येशू ख्रीष्टमा उहाँको सारा निर्माण मिल्दै जान्छ र प्रभुमा एउटै मन्दिरको रूपमा बढ्दै जान्छ ।

22 अनि उहाँमा नै तिमीहरू पनि पवित्र आत्मामा परमेश्वरको वासस्थानको रूपमा सँगै निर्माण भइरहेका छौ ।

Ephesians 3:1

1 यसैकारण, म पावल, तिमी गैरयहूदीहरूका निम्ति येशू ख्रीष्टको एक कैदी हुँ ।

2 तिमीहरूका निम्ति परमेश्वरले मलाई दिनुभएको उहाँको अनुग्रहको कार्यको विषयमा तिमीहरूले सुनेका छौ भनी म विचार गर्दछु ।

3 मलाई दिइएको प्रकाश अनुसार म यी कुराहरू लेख्दै छु । मेरो अर्को पत्रमा मैले सम्क्षिप्त रूपमा लेखेको कुरा एउटा गुप्त सत्यता हो ।

4 जब तिमीहरू यसको बारेमा पढ्छौ, तब ख्रीष्टको लुकिएको सत्यताको बारेमा मसँग भएको अन्तर्दृष्टिको बारेमा तिमीहरूले बुझ्न सक्ने छौ ।

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

6 यो गुप्त सत्यता यही हो, कि गैरयहूदीहरू सँगै उत्तराधिकारीहरू र उहाँको शरीरका सँगै सदस्यहरू हुन् । यो सुसमाचारद्वारा ख्रीष्ट येशूमा भएको प्रतिज्ञाका तिनीहरू सँगै भागेदारहरू हुन् ।

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

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

9 सबै मानिसहरूलाई परमेश्वरको गुप्त योजनाको बारेमा मैले स्पष्ट गर्नुपर्छ । पहिले, यो योजना सबै कुरालाई सृष्टि गर्नुहुने परमेश्वरद्वारा पुस्तौसम्म लुकाइएको थियो ।

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

11 हाम्रा प्रभु, ख्रीष्ट येशूमा उहाँले पूरा गर्नुभएको अनन्त योजना अनुसार यो हुनेछ ।

12 किनभने ख्रीष्टमा, उहाँमाथि हाम्रो विश्वासको कारण हामीले साहस र आत्मविश्वास पाएका छौं ।

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

14 यही कारण म पिताको सामु मेरा घुँडा टेक्दछु,

15 जसको पछाडि स्वर्ग र पृथ्वीमा भएका सबै परिवारको नाउँ राखिएको छ ।

16 उहाँको महिमाको प्रशस्तता अनुसार तिमीहरूमा बास गर्नुहुने उहाँको आत्माको शक्तिद्वारा उहाँले तिमीहरूलाई मजबूत गराउनु भनेर म प्रार्थना गर्दछु ।

17 तिमीहरूको विश्वासद्वारा येशू ख्रीष्ट तिमीहरूका हृदयमा वास गर्नु भनेर म प्रार्थना गर्दछु । उहाँको प्रेममा तिमीहरूले जरा गाडी जग बसाल्न सकोस् भनेर म प्रार्थना गर्दछु ।

18 ताकि, उहाँको प्रेममा सबै विश्वासीहरू सँगै ख्रीष्टको प्रेमको चौडाई, लम्बाई, उचाई र गहिराई तिमीहरूले बुझ्न सकोस् ।

19 तिमीहरूले ख्रीष्टको प्रेमको महानतालाई बुझ्न सकोस् भनेर म प्रार्थना गर्दछु, जुन ज्ञान भन्दा उत्तम छ । तिमीहरू परमेश्वरको समपूर्णताले भरिन सक्नु भनेर यसो गर ।

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

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

Ephesians 4:1

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

2 ज्यादै विनम्रता र कोमलता र धैर्यतामा जिओ । एकले अर्कालाई प्रेममा स्वीकार गर ।

3 आत्माको एकतालाई शान्तिको बन्धनमा राख्नलाई उत्कृष्ट तरिकाले प्रयत्न गर ।

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

5 प्रभु एउटै हुनुहुन्छ, विश्वास एउटै हो, र बप्टिसमा पनि,

6 र सबैका पिता, परमेश्वर पनि एउटै हुनुहुन्छ । उहाँ सबै कुरामाथि, सबै कुराभित्र र सबै कुरामा हुनुहुन्छ ।

7 हामी हरेकलाई ख्रीष्टको वरदानको नापअनुसार वरदान दिइएको छ ।

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

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

10 उहाँ जो तल ओर्लनुभयो, उहाँ नै सबै स्वर्गहरूभन्दा धेरै माथि उक्लनुभयो । उहाँले सबै कुराहरूलाई पूर्ण गर्नको निम्ति यो गर्नुभयो ।

11 ख्रीष्टले यस्ता वरदानहरू दिनुभयो: प्रेरितहरू, अगमवक्ताहरू, प्रचारकहरू, पास्टरहरू र शिक्षकहरू ।

12 ख्रीष्टको शरीरलाई निर्माण गर्ने सेवाको कार्यको निम्ति विश्वासीहरूलाई निपुण गर्नलाई उहाँले यो गर्नुभयो ।

13 विश्वासको एकता र परमेश्वरका पुत्रको ज्ञानमा हामी नपुगेसम्म उहाँले यो गर्नुहुन्छ । ख्रीष्टको उचाइमा पूर्ण रूपमा पुगेकाहरू झैं हामी परिपक्व नभएसम्म उहाँले यो गर्नुहुन्छ ।

14 हामी अब बालकहरू जस्तै नहोऔँ भनेर यो जरूरी छ । हामी अब उसो यता-उता नबरालिऔँ भनेर यो जरूरी छ । सबै शिक्षाको बेगसँगै र मानिसहरूको धोखा दिने चलाखीपनको छलद्वारा हामी नबहकिऔँ भनेर यो जरूरी छ ।

15 बरु हामी प्रेममा सत्य बोल्नेछौँ र हाम्रो शिर, ख्रीष्टमा हामी सबै क्षेत्रमा वृद्धि हुनेछौँ ।

16 ख्रीष्टले विश्वासीहरूको शरीरलाई सँगै जोड्नुहुन्छ । प्रेममा सम्पूर्ण शरीरको विकास होस् र आफैं वृद्धि होस् भनेर, त्यो हरेक सहयोगी तन्तुहरूद्वारा सँगै गाँसिएको हुन्छ ।

17 त्यसैले म तिमीहरूलाई भन्दछु र प्रभुमा उत्साह दिन्छु: गैरयहूदीहरू आफ्ना विचारहरूको व्यर्थतामा हिँडे झैं अबदेखि तिमीहरू चाहिँ हिँड्नु पर्दैन ।

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

19 तिनीहरूमा शर्म छैन । अशुद्ध कुराहरूमाथि कामुकता र हर किसिमका लालचमा तिनीहरूले आफैँलाई सुम्पिदिएका छन् ।

20 तर तिमीहरूले यस्तो तरिकाले ख्रीष्टको बारेमा जानेका होइनौ ।

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

22 तिमीहरूका पुराना आचरण, पुरानो मनुष्यताअनुसार गरिएका सबै कुराहरू तिमीहरूले त्याग्नुपर्छ । यही पुरानो मनुष्यताको कपटी अभिलाषाहरूका कारण तिमीहरू नष्ट भइरहेका छौ ।

23 तिमीहरू आफ्नो विचारको आत्मामा पुनः नयाँ हुनको निम्ति आफ्नो पुरानो मनुष्यतालाई त्याग ।

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

25 त्यसैले असत्यतालाई त्याग । “सबैले आफ्नो छिमेकीसँग सत्य बोलोस्,” किनभने हामी एकअर्काका सदस्यहरू हौँ ।

26 “रिस गर, तर पाप नगर ।” तिम्रो रिससँगै घामलाई अस्ताउन नदेओ ।

27 दुष्टलाई मौका नदेओ ।

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

29 तिम्रो मुखबाट कुनै अपशब्द ननिस्कोस् । तर यसको सट्टामा, आवश्यकताहरू पूरा गर्ने र सुन्ने मानिसहरूलाई लाभ हुने शब्दहरू तिम्रा मुखबाट निस्कून् ।

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

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

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

Ephesians 5:1

1 त्यसकारण परमेश्वरका प्रिय छोरा-छोरीहरू झैं उहाँको अनुकरण गर्ने होओ ।

2 र ख्रीष्टले हामीलाई प्रेम गर्नुभएर आफैंलाई हाम्रो निम्ति दिनुभए झैं तिमीहरू प्रेममा हिँड । परमेश्वरको निम्ति सुगन्धित सुवासना हुनको निम्ति उहाँ एक भेटी र बलिदान हुनुहुन्थ्यो ।

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

4 नकि अशिललता, मूर्ख बोली वा अपमानजनक ठट्यौलीहरू होस् जुन चाहिँ अनुचित छन् । बरु धन्यवाद दिने काम होस् ।

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

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

7 यसैले गर्दा तिनीहरूसँग सहभागी नहोओ ।

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

9 किनकि ज्योतिको फल सबै भलाइ, धार्मिकता र सत्यतामा हुन्छ ।

10 परमप्रभुलाई खुशी तुल्याउने कुराहरू पत्ता लगाऊ ।

11 अन्धकारका फलहिन कार्यहरूमा सहभागी नहोओ । बरु, तिनीहरूलाई प्रकट गर ।

12 किनकि तिनीहरूद्वारा गोप्यमा गरिएका कार्यहरू वर्णन गर्न पनि लाजमर्दो छ ।

13 सबै थोक जब ज्योतिमा आउँछन्, तब ती प्रकट हुन्छन्,

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

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

16 समयलाई बचाओ, किनकि दिनहरू खराब छन् ।

17 मूर्ख नबन । बरु, प्रभुको इच्छा के हो, सो बुझ ।

18 र दाखमद्यले नमात्तीओ, किनकि त्यसले विनाशतर्फ डोर्‍याउँछ । तर त्यसको सट्टामा, पवित्र आत्माले भरिओ ।

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

20 येशू ख्रीष्टको नाउँमा, सधैं सबै कुराहरूको निम्ति पिता परमेश्वरलाई धन्यवाद चढाओ ।

21 ख्रीष्टको आदरको लागि एकअर्काको अधिनमा रहो ।

22 पत्नीहरू हो, प्रभुको अधीनमा रहे जस्तो आफ्ना पतिहरूको अधीनमा बस ।

23 किनकि पति पत्नीको शिर हो, जसरी ख्रीष्ट पनि मण्डलीको शिर हुनुहुन्छ । उहाँ शरीरको उद्धारकर्ता हुनुहुन्छ ।

24 तर जसरी मण्डली ख्रीष्टप्रति समर्पित छ, त्यसरी नै पत्नीहरूलेपनि आफ्ना पतिहरूप्रति सबैथोकमा त्यसै गर्नुपर्दछ ।

25 पतिहरू हो, जसरी ख्रीष्टले मण्डलीलाई प्रेम गर्नुभयो र आफैँलाई तिनको निम्ति समर्पित गर्नुभयो, त्यसरी नै आफ्ना पत्नीहरूलाई प्रेम गर ।

26 उहाँले तिनलाई पवित्र गर्न यसो गर्नुभयो । उहाँले तिनलाई वचनमा पानीले धोएर शुद्ध पार्नुभयो ।

27 दागरहित वा चाउरी नभएको वा अन्य यस्ता कुनै थोक नभएको, तर पवित्र र दोषरहित, महिमित मण्डली आफ्नै निम्ति प्रस्तुत गर्नको निम्ति उहाँले यस्तो गर्नुभयो ।

28 यस्तै प्रकारले पतिहरूले तिनीहरूका आफ्ना पत्नीहरूलाई आफ्ना शरीरलाई जस्तै प्रेम गर्नुपर्छ । आफ्नो पत्नीलाई प्रेम गर्नेले आफैँलाई प्रेम गर्छ ।

29 कहिल्यै पनि कसैले आफ्नो शरीरलाई घृणा गरेको छैन । बरु, उसले यसलाई पालन-पोषण गरेर प्रेम गर्दछ, जसरी ख्रीष्टले पनि मण्डलीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ ।

30 किनकि हामी उहाँका शरीरका सदस्यहरू हौं ।

31 “यसैकारणले गर्दा एकजना मानिसले उसको बुबा र आमालाई छोड्नेछ र उसको पत्नीसँग मिल्नेछ, र ती दुई एउटै शरीर हुनेछन् ।”

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

33 तथापि, तिमीहरू प्रत्येकले आफ्ना पत्नीलाई आफूलाई जस्तै प्रेम गर्नुपर्छ, र पत्नीले पतिलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

Ephesians 6:1

1 छोराछोरीहरू हो, प्रभुमा तिमीहरूका आमाबुबाको आज्ञा पालन गर, किनकि यो उचित छ ।

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

3 “ताकि यसो गर्नाले तिमीहरूलाई राम्रो होस् र तिमीहरू यस पृथ्वीमा धेरै समय बाच्न सक ।”

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

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

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

7 मानिसहरूलाई सेवा पुर्याए झैं होइन तर आफ्ना सारा हृदयले परमप्रभुको सेवा गरे झैं सेवा गर ।

8 तिमीहरूले यो जान, कि मानिसले गर्ने सबै असल कामको निम्ति उसले परमप्रभुबाट इनाम पाउनेछ, चाहे त्यो मानिस दास होस् वा मुक्त होस् ।

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

10 अन्त्यमा, प्रभुमा र उहाँको सामर्थ्यको शक्तिमा बलियो होओ ।

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

12 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 ।

13 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 ।

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

15 आफ्ना खुट्टाहरूमा शान्तिको सुसमाचार प्रचारको लागि तत्परता धारण गरेपछि यस्तो गर ।

16 सबै परिस्थितिहरूमा विश्वासको ढाल बोक, जसद्वारा तिमीहरूले दुष्टका सबै अग्निवाणहरू निभाउन सक्नेछौ ।

17 र मुक्तिको टोप लगाऊ र आत्माको तरवार बोक, जुन परमेश्वरको वचन हो ।

18 सबै प्रार्थना र बिन्तीद्वारा, हरसमय पवित्र आत्मामा प्रार्थना गर । विश्वासीहरू सबैका लागि प्रार्थना र निरन्तर प्रयत्नसाथ यही मन सँगै सतर्क भइराख ।

19 र मेरो निम्ति प्रार्थना गर, ताकि मैले आफ्नो मुख खोल्दा, मलाई सन्देश दिइयोस् । सुसमाचारको गुप्त सत्यतालाई मैले दृढतापूर्वक अरूलाई बताउन सकूँ भनेर प्रार्थना गरिदेऊ ।

20 सुसमाचारको निम्ति साङ्गलाले बाँधिएको म एक राजदूत हुँ, र मैले बोल्नुपर्ने समयमा म आँटिलो भएर यस विषयमा बोल्न सकूँ ।

21 तर तिमीहरूलाई पनि मेरो अवस्थाको बारेमा र मलाई कस्तो छ भनी थाहा होस् भन्नको निम्ति, प्रभुमा प्रिय भाइ र विश्वासीलो चेला तुखिकसले तिमीहरूलाई सबैकुरा बुझाउनेछन् ।

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

23 परमेश्वर पिता र प्रभु येशू ख्रीष्टबाट भाइहरूलाई विश्वास सहितको प्रेम र शान्ति होस् ।

24 कहिल्यै अन्त नहुने प्रेमद्वारा हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टलाई प्रेम गर्नेहरू सबैमाथि अनुग्रह रहोस् ।