

እንግዲህ በክርስቶስ ኢየሱስ ላሉት አሁን ኩነኔ የለባቸውም።

2 በክርስቶስ ኢየሱስ ያለው የሕይወት መንፈስ ሕግ ከኃጢአትና ከሞት ሕግ አርነት አውጥቶኛልና።

3-4 ከሥጋ የተነሣ ስለ ደክመ ለሕግ ያልተቻለውን፤ እግዚአብሔር የገዛ ልጁን በኃጢአተኛ ሥጋ ምሳሌ በኃጢአትም ምክንያት ልኮ አድርጎአልና፤ እንደ መንፈስ ፈቃድ እንጂ እንደ ሥጋ ፈቃድ በባንመላለስ በእኛ የሕግ ትእዛዝ ይፈጸም ዘንድ ኃጢአትን በሥጋ ኩነት።

5 እንደ ሥጋ ፈቃድ የሚኖሩ የሥጋን ነገር ያስባሉና፤ እንደ መንፈስ ፈቃድ የሚኖሩ ግን የመንፈስን ነገር ያስባሉ።

6 ስለ ሥጋ ማሰብ ሞት ነውና፤ ስለ መንፈስ ማሰብ ግን ሕይወትና ሰላም ነው።

7 ስለ ሥጋ ማሰብ በእግዚአብሔር ዘንድ ጥል ነውና፤ ለእግዚአብሔር ሕግ አይገዛምና፤ መገዛትም ተስኖታል፤

8 በሥጋ ያሉትም እግዚአብሔርን ደስ ሊያሰኙት አይችሉም።

9 እናንተ ግን የእግዚአብሔር መንፈስ በእናንተ ዘንድ ቢኖር፤ በመንፈስ እንጂ በሥጋ አይደላችሁም። የክርስቶስ መንፈስ የሌለው ከሆነ ግን ይኸው የእርሱ ወገን አይደለም።

10 ክርስቶስ በእናንተ ውስጥ ቢሆን ሰውነታችሁ በኃጢአት ምክንያት የሞተ ነው። መንፈሳችሁ ግን በጽድቅ ምክንያት ሕያው ነው።

11 ነገር ግን ኢየሱስን ከሙታን ያስነሣው የእርሱ መንፈስ በእናንተ ዘንድ ቢኖር፤ ክርስቶስ ኢየሱስን ከሙታን ያስነሣው እርሱ በእናንተ በሚኖረው በመንፈሱ፤ ለሚሞተው ሰውነታችሁ ደግሞ ሕይወትን ይሰጠዋል።

12 እንግዲህ፤ ወንድሞች ሆይ፤ ዕዳ አለብን፤ እንደ ሥጋ ፈቃድ ግን እንኖር ዘንድ ለሥጋ አይደለም።

13 እንደ ሥጋ ፈቃድ ብትኖሩ ትሞቱ ዘንድ አላችሁና፤ በመንፈስ ግን የሰውነትን ሥራ ብትገድሉ በሕይወት ትኖራላችሁ።

14 በእግዚአብሔር መንፈስ የሚመሩ ሁሉ እነዚህ የእግዚአብሔር ልጆች ናቸውና።

15 አባ አባት ብለን የምንጮኸበትን የልጅነት መንፈስ ተቀበላችሁ እንጂ እንደገና ለፍርሃት የባርነትን መንፈስ አልተቀበላችሁምና።

16 የእግዚአብሔር ልጆች መሆናችንን ያ መንፈስ ራሱ ከመንፈሳችን ጋር ይመስክራል።

17 ልጆች ከሆንን ወራሾች ደግሞ ነን፤ ማለት የእግዚአብሔር ወራሾች ነን፤ አብረንም ደግሞ እንድንከበር አብረን መከራ ብንቀበል ከክርስቶስ ጋር አብረን ወራሾች ነን።

18 ለእኛም ይገለጥ ዘንድ ካለው ክብር ጋር ቢመዛዘን የአሁኑ ዘመን ሥቃይ ምንም እንዳይደለ አስባለሁ።

19 የፍጥረት ናፍቆት የእግዚአብሔርን ልጆች መገለጥ ይጠባበቃልና።

20 ፍጥረት ለከንቱነት ተገዝቶአልና፤ በተስፋ ስላስገዛው ነው እንጂ በፈቃዱ አይደለም፤

21 ተስፋውም ፍጥረት ራሱ ደግሞ ከጥፋት ባርነት ነፃነት ወጥቶ ለእግዚአብሔር ልጆች ወደሚሆን ክብር ነፃነት እንዲደርስ ነው።

22 ፍጥረት ሁሉ እስከ አሁን ድረስ አብሮ በመቃተትና በምጥ መኖሩን እናውቃለንና።

23 እርሱም ብቻ አይደለም፤ ነገር ግን የመንፈስ በኩራት ያለን ራሳችን ደግሞ የሰውነታችን ቤዛ የሆነውን ልጅነት እየተጠባበቅን ራሳችን በውስጣችን እንቃትታለን።

24 በተስፋ ድነናልና፤ ነገር ግን ተስፋ የሚደረግበቱ ነገር ቢታይ ተስፋ አይደለም፤ የሚያየውንም ማን ተስፋ ያደርገዋል?

25 የማናየውን ግን ተስፋ ብናደርገው በትዕግሥት እንጠባበቃለን።

26 እንዲሁም ደግሞ መንፈስ ድካማችንን ያግዛል፤ እንዴት እንድንጸልይ እንደሚገባን እናውቅምና፤ ነገር ግን መንፈስ ራሱ በማይነገር መቃተት ይማልድልናል፤

27 ልብንም የሚመረምረው የመንፈስ አሳብ ምን እንደ ሆነ ያውቃል፤ እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ ስለ ቅዱሳን ይማልዳልና።

28 እግዚአብሔርንም ለሚወዱት እንደ አሳቡም ለተጠሩት ነገር ሁሉ ለበጎ እንዲደረግ እናውቃለን።

29 ልጁ በብዙ ወንድሞች መካከል በኩር ይሆን ዘንድ፤ አስቀድሞ ያወቃቸው የልጁን መልክ እንዲመስሉ አስቀድሞ ደግሞ ወስኖአልና፤

30 አስቀድሞም የወሰናቸውን እነዚህን ደግሞ ጠራቸው፤ የጠራቸውንም እነዚህን ደግሞ አጸደቃቸው፤ ያጸደቃቸውንም እነዚህን ደግሞ አከበራቸው።

31 እንግዲህ ስለዚህ ነገር ምን እንላለን? እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ከሆነ ማን ይቃወመናል?

32 ለገዛ ልጁ ያልራራለት ነገር ግን ስለ ሁላችን አሳልፎ የሰጠው ያው ከእርሱ ጋር ደግሞ ሁሉን ነገር እንዲያው

እንዴት አይሰጠንም?

33 እግዚአብሔር የመረጣቸውን ማን ይከሳቸዋል? የሚያጸድቅ እግዚአብሔር ነው፤ የሚከብንንን ማን ነው?

34 የሞተው፤ ይልቁንም ከሙታን የተነሣው፤ በእግዚአብሔር ቀኝ ያለው፤ ደግሞ ስለ እኛ የሚማልደው ክርስቶስ ኢየሱስ ነው።

35 ከክርስቶስ ፍቅር ማን ይለየናል? መከራ፤ ወይስ ጭንቀት፤ ወይስ ስደት፤ ወይስ ራብ፤ ወይስ ራቂትነት፤ ወይስ ፍርሃት፤ ወይስ ሰይፍ ነውን?

36 ስለ አንተ ቀኑን ሁሉ እንገደላለን፤ እንደሚታረዱ በጎች ተቆጠርን ተብሎ እንደ ተጻፈ ነው።

37 በዚህ ሁሉ ግን በወደደን በእርሱ ከአሸናፊዎች እንበልጣለን።

38 ሞት ቢሆን፤ ሕይወትም ቢሆን፤ መላእክትም ቢሆኑ፤ ግዛትም ቢሆን፤ ያለውም ቢሆን፤ የሚመጣውም ቢሆን፤ ኃይላትም ቢሆኑ፤

39 ከፍታም ቢሆን፤ ዝቅታም ቢሆን፤ ልዩ ፍጥረትም ቢሆን በክርስቶስ ኢየሱስ በጌታችን ካለ ከእግዚአብሔር ፍቅር ሊለየን እንዳይችል ተረድቼአለሁ።