എഫെസ്യർ

1 ദൈവേഷ്ടത്താൽ ക്രിസ്തുയേശു
വിൻെറ അപ്പൊസ്തലനായ പൗലൊസ്,
എഫെസൊസിൽ ഉള്ള വിശുദ്ധരും
ക്രിസ്തുയേശുവിൽ വിശ്വസ്തരുമായവർക്ക്
എഴുതുന്നത്:
2നമ്മുടെ പിതാവായ ദൈവത്തിൽനിന്നും
കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിൽനിന്നും
നിങ്ങൾക്കു കൃപയും സമാധാനവും ഉണ്ടാകട്ടെ.

ക്രിസ്തുവിലുള്ള
ആത്മീയാനുഗ്രഹങ്ങൾ

3സ്വർഗ്ഗത്തിലെ സകല ആത്മീയാ
നുഗ്രഹങ്ങളാലും ക്രിസ്തുവിൽ നമ്മെ
അനുഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്ന, നമ്മുടെ കർത്താവായ
യേശുക്രിസ്തുവിൻെറ ദൈവവും പിതാവുമാ
യവൻ വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവൻ. 4തൻെറ സന്നിധിയിൽ
നാം വിശുദ്ധരും നിഷ്കളങ്കരും ആകേണ്ടതിന്
ദൈവം ലോകസ്ഥാപനത്തിനുമുമ്പേ നമ്മെ
ക്രിസ്തുവിൽ തിരഞ്ഞെടുത്തു. 5തിരുഹിത
ത്തിൻെറ പ്രസാദപ്രകാരം, ക്രിസ്തുയേശുവിൽ
നമ്മെ പുത്രന്മാരായി ദത്തെടുക്കുവാൻ, 6തൻെറ
പ്രിയനിൽ നമുക്കു സൗജന്യമായി നല്കിയ കൃ
പാമഹത്ത്വത്തിൻെറ പുകഴ്ചയ്ക്കായി ദൈവം
നമ്മെ സ്നേഹത്തിൽ മുൻനിയമിച്ചു. 7സകല
വിവേകത്തോടും ജ്ഞാനത്തോടുംകൂടെ ദൈവം
നമുക്കു സമൃദ്ധമായി നല്കിയ തൻെറ കൃപാ
ധനത്തിനൊത്തവണ്ണം 8നമുക്കു ക്രിസ്തുവിൽ,
അവിടുത്തെ രക്തത്താൽ അതിക്രമങ്ങളുടെ
മോചനമെന്ന വീണ്ടെടുപ്പുണ്ട്. 9ക്രിസ്തുവിൽ
താൻ മുൻനിർണ്ണയിച്ചിരുന്ന തൻെറ പ്രസാദം
അനുസരിച്ചു തിരുഹിതത്തിൻെറ മർമ്മം ദൈവം
നമ്മെ അറിയിച്ചു. 10സ്വർഗ്ഗത്തിലും ഭൂമിയിലു
മുള്ള സകലവും കാലസമ്പൂർണ്ണതയിലെ വ്യ
വസ്ഥ അനുസരിച്ച് ക്രിസ്തുവിൽ ഒന്നായിച്ചേർ
ക്കുക എന്നതാണ് ഈ മർമ്മം.
11ക്രിസ്തുവിൽ ആദ്യം പ്രത്യാശവച്ചവരായ
ഞങ്ങൾ അവിടുത്തെ മഹത്ത്വത്തിൻെറ പുക
ഴ്ചയാകേണ്ടതിന്, 12സ്വന്തം ഹിതത്തിൻെറ ആ
ലോചനയനുസരിച്ചു സകലവും പ്രവർത്തിക്കു
ന്ന ദൈവം മുൻനിർണ്ണയിച്ചതുപോലെ ഞങ്ങ
ളെയും ക്രിസ്തുവിൽ അവകാശത്തിനായി തിര
ഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നു. 13രക്ഷയുടെ സുവി
ശേഷമായ സത്യവചനം കേട്ടു ക്രിസ്തുവിൽ
വിശ്വസിച്ചവരായ നിങ്ങളെ 14തൻെറ മഹത്ത്വ
ത്തിൻെറ പുകഴ്ചയ്ക്കായി അവിടുന്നു വീണ്ടെ
ടുക്കുന്നതുവരെയും നമ്മുടെ അവകാശത്തി
ൻെറ അച്ചാരമായ വാഗ്ദത്തത്തിൻ പരിശുദ്ധാ
ത്മാവിനാൽ അവിടുന്നു മുദ്രയിട്ടിരിക്കുന്നു.

ജ്ഞാനത്തിൻെറ
ആത്മാവിനുവേണ്ടിയുള്ള പ്രാർത്ഥന

15അതുകൊണ്ടു നിങ്ങൾക്കു കർത്താവായ
യേശുവിലുള്ള വിശ്വാസത്തെയും സകല വി
ശുദ്ധരോടുമുള്ള സ്നേഹത്തെയുംകുറിച്ചു
കേട്ടതുമുതൽ 16എൻെറ പ്രാർത്ഥനയിൽ നി
ങ്ങളെ ഓർത്തുകൊണ്ടു നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി
ഞാൻ നിരന്തരം സ്തോത്രം ചെയ്തുകൊണ്ടി
രിക്കുന്നു. 17നമ്മുടെ കർത്താവായ യേശുക്രി
സ്തുവിൻെറ ദൈവവും മഹത്ത്വമുള്ള പിതാ
വുമായവൻ നിങ്ങൾക്കു തന്നെക്കുറിച്ചുള്ള പരി
ജ്ഞാനത്തിൽ, ജ്ഞാനത്തിൻെറയും വെളിപാ
ടിൻെറയും ആത്മാവിനെ നല്കണമെന്നും 18നി
ങ്ങളുടെ ഹൃദയദൃഷ്ടി പ്രകാശിച്ചിട്ട്
അവിടുത്തെ വിളിയുടെ പ്രത്യാശയും വിശുദ്ധ
രിൽ അവിടുത്തെ അവകാശത്തിൻെറ മഹിമാ
ധനവും 19അവിടുത്തെ മഹത്തായ ബല
ത്തിൻെറ വ്യാപാരപ്രകാരം വിശ്വസിക്കുന്നവരാ
യ നമുക്കുവേണ്ടി വ്യാപരിക്കുന്ന അവിടുത്തെ
ശക്തിയുടെ അളവറ്റ വലിപ്പവും എന്തെന്നു നി
ങ്ങൾ അറിയേണ്ടതിനു ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.
20ദൈവം തൻെറ ഈ മഹത്തായ ശക്തി ക്രി
സ്തുവിൽ വ്യാപരിപ്പിച്ച് അദ്ദേഹത്തെ മരി
ച്ചവരുടെ ഇടയിൽനിന്ന് ഉയിർപ്പിക്കുകയും
21എല്ലാ ഭരണത്തിനും അധികാരത്തിനും
ശക്തിക്കും കർത്തൃത്വത്തിനും, ഈ യുഗത്തിൽ
മാത്രമല്ല, വരുവാനുള്ളതിലും വിളിക്കപ്പെട്ട
എല്ലാ നാമത്തിനും അത്യന്തം മീതെ സ്വർ
ഗ്ഗത്തിൽ ഇരുത്തുകയും ചെയ്തു. 22തന്നെയു
മല്ല, അവിടുന്നു സകലവും ക്രിസ്തുവിൻെറ
കാല്ക്കീഴിലാക്കിയിട്ട് അദ്ദേഹത്തെ എല്ലാ

റ്റിൻെറയും ശിരസ്സായിരിപ്പാൻ സഭയ്ക്കു നല്കി
യിരിക്കുന്നു. 23എല്ലാറ്റിനെയും എല്ലാ വിധത്തി
ലും നിറയ്ക്കുന്ന സമ്പൂർണ്ണതയായ ക്രിസ്തു
വിൻെറ ശരീരമത്രേ സഭ.

മരണത്തിൽനിന്നു ജീവനിലേക്ക്

2 അതിക്രമങ്ങളിലും പാപങ്ങളിലും മരി
ച്ചവരായിരുന്ന നിങ്ങളെയും അവിടുന്ന് ഉയി
ർപ്പിച്ചു. 2അവയിൽ നിങ്ങൾ മുമ്പേ ഈ ലോ
കത്തിൻെറ കാലഗതി പിൻതുടർന്നു; ആകാ
ശത്തിലെ അധികാരത്തിനും, അനുസരണം
കെട്ടവരിൽ ഇപ്പോൾ വ്യാപരിക്കുന്ന ആത്മാവി
നും അധിപതിയായവനെ അനുസരിച്ചു പോന്നു.
3അവരുടെയിടയിൽ നാമെല്ലാവരും മുമ്പു
നമ്മുടെ ജഡമോഹങ്ങളിൽ[a]ജീവിച്ചു, ജഡത്തി
ൻെറയും മനോവികാരങ്ങളുടെയും ഇഷ്ടം
പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ട്, മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ പ്രകൃ
തിയാൽ കോപത്തിൻെറ മക്കൾ ആയിരുന്നു.
4എന്നാൽ കരുണാസമ്പന്നനായ ദൈവം, ന
മ്മോടുള്ള തൻെറ മഹാസ്നേഹം നിമിത്തം,
നാം അതിക്രമങ്ങളിൽ മരിച്ചവരായിരുന്നപ്പോൾ
ത്തന്നെ 5നമ്മെ ക്രിസ്തുവിനോടുകൂടെ ജീവി
പ്പിച്ചു; നിങ്ങൾ രക്ഷിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു കൃ
പയാലത്രേ. 6ക്രിസ്തുയേശുവിൽ നമ്മോടുള്ള
ദയാവായ്പിൽ, തൻെറ അതുല്യകൃപാധനം
വരുംകാലങ്ങളിൽ വെളിപ്പെടുത്തേണ്ടതിനു
7ദൈവം അവിടുത്തോടുകൂടെ നമ്മെയും
ഉയർത്തി, സ്വർഗ്ഗത്തിൽ തന്നോടൊപ്പം
ക്രിസ്തുയേശുവിൽ ഇരുത്തിയിരിക്കുന്നു.
8കൃപയാലത്രേ, നിങ്ങൾ വിശ്വാസംമൂലം
രക്ഷിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്- അതിനും നിങ്ങളല്ല
കാരണം, ദൈവത്തിൻെറ ദാനമത്രേ; 9ആരും
അഹങ്കരിക്കാതിരിപ്പാൻ അതു പ്രവൃത്തി
കളാൽ ലഭിച്ചതുമല്ല. 10നാം സൽപ്രവൃത്തി
കൾക്കായി ക്രിസ്തുയേശുവിൽ സൃഷ്ടിക്ക
പ്പെട്ട ദൈവത്തിൻെറ കൈപ്പണിയാണ്; നാം
അവചെയ്യേണ്ടതിന് ദൈവം അവയെ മുൻകൂട്ടി
ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു.

ക്രിസ്തുയേശുവിലുള്ള ഐക്യം

11ആകയാൽ, മുമ്പേ നിങ്ങൾ ജന്മനാ വിജാ
തീയർ ആയിരുന്നുവെന്ന് ഓർത്തുകൊൾവിൻ,
അപ്പോൾ നിങ്ങൾ മനുഷ്യകരങ്ങളാൽ
ജഡത്തിൽ പരിച്ഛേദനമേല്ക്കുകയും, 'പരി
ച്ഛേദനക്കാർ' എന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്നവരാൽ അ
ഗ്രചർമ്മികളെന്നു വിളിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തി
രുന്നു. 12ആ കാലത്തു നിങ്ങൾ ക്രിസ്തുവിൽ
നിന്ന് അകന്നു കഴിഞ്ഞിരുന്നവരും യിസ്രായേൽ
പൗരത്വത്തോട് ബന്ധമില്ലാത്തവരും വാഗ്ദാന
വ്യവസ്ഥകൾക്ക് അന്യരും, പ്രത്യാശയി
ല്ലാത്തവരും ലോകത്തിൽ ദൈവമില്ലാത്തവരും
ആയിരുന്നു എന്നും ഓർത്തുകൊൾവിൻ.
13എന്നാൽ മുമ്പേ ദൂരസ്ഥരായിരുന്ന നിങ്ങൾ
ഇപ്പോൾ ക്രിസ്തുവിൻെറ രക്തത്താൽ ക്രി
സ്തുയേശുവിൽ സമീപസ്ഥരായിത്തീർന്നിരി
ക്കുന്നു.

14അവിടുന്നുതന്നേ നമ്മുടെ സമാധാനം;
അവിടുന്ന് ഇരുപക്ഷത്തെയും ഒന്നാക്കി, 15ത
ൻെറ ശരീരത്തിൽ ചട്ടങ്ങളും കല്പനകളുമാ
കുന്ന ന്യായപ്രമാണം എന്ന ശത്രുത്വം നീക്കം
ചെയ്ത് വേർപാടിൻെറ നടുച്ചുവർ ഇടിച്ചു
കളഞ്ഞിരിക്കുന്നു. സമാധാനം സ്ഥാപി
ച്ചുകൊണ്ട് ഇരുപക്ഷത്തെയും ഒരു പുതുമനു
ഷ്യനാക്കിത്തീർക്കുവാനും 16ക്രൂശിൽ ഇരുകൂ
ട്ടരെയും ഏകശരീരത്തിൽ ദൈവത്തോടു നി
രപ്പിക്കുവാനുമത്രേ അവിടുന്ന് അപ്രകാരം
ചെയ്തത്. 17അവിടുന്ന് വന്നു ദൂരസ്ഥരായ നി
ങ്ങളോടും സമീപസ്ഥരായ ഞങ്ങളോടും സമാ
ധാനം അറിയിച്ചു. 18ക്രിസ്തു മുഖാന്തരം നമു
ക്ക് ഇരുകൂട്ടർക്കും ഒരേ ആത്മാവിൽ പിതാവി
ങ്കലേക്കു പ്രവേശനം ഉണ്ട്.

19അതിനാൽ നിങ്ങൾ ഇനിമേൽ അന്യരും
പരദേശികളുമല്ല, വിശുദ്ധരുടെ സഹപൗരരും
ദൈവഭവനത്തിലെ അംഗങ്ങളുമാണ്. 20ക്രി
സ്തുയേശു തന്നേ മൂലക്കല്ലായിരിക്കെ നിങ്ങ
ളെ അപ്പൊസ്തലന്മാരും പ്രവാചകന്മാരും എന്ന
അടിസ്ഥാനത്തിന്മേൽ പണിതിരിക്കുന്നു. 21ക്രി
സ്തുവിൽ കെട്ടിടം ഒന്നാകെ നന്നായി ചേർന്ന്
കർത്താവിൽ വിശുദ്ധമന്ദിരമായി വളരുന്നു.
22ക്രിസ്തുവിൽ നിങ്ങളെയും, ദൈവത്തിൻെറ
നിവാസമാകേണ്ടതിന് ആത്മാവിനാൽ ഒന്നാ
യി പണിതുവരുന്നു,

വിജാതീയർക്കുവേണ്ടി
പൗലൊസിൻെറ ശുശ്രൂഷ

3 ഇക്കാരണത്താൽ, പൗലൊസ് എന്ന
ഞാൻ വിജാതീയരായ നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി
ക്രിസ്തുയേശുവിൻെറ തടവുകാരനായിരി
ക്കുന്നു.

2നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ദൈവം എന്നെ ഏല്പിച്ച
ദൈവകൃപയുടെ കാര്യവിചാരകത്വം എന്തെന്നു
നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. 3ഞാൻ മുമ്പേതന്നേ
ചുരുക്കത്തിൽ എഴുതിയിട്ടുള്ളതുപോലെ,
വെളിപ്പാടിനാൽ എനിക്കൊരു മർമ്മം അറിയു
വാൻ കഴിഞ്ഞു. 4ഇതു നിങ്ങൾ വായിച്ചാൽ,
ക്രിസ്തുവിനെ സംബന്ധിച്ച മർമ്മത്തെക്കുറിച്ച്
എനിക്കുള്ള ഉൾക്കാഴ്ച ഗ്രഹിക്കുവാൻ സാധി
ക്കും. 5ഈ മർമ്മം ദൈവത്തിൻെറ വിശുദ്ധ
അപ്പൊസ്തലന്മാർക്കും പ്രവാചകന്മാർക്കും
ആത്മാവിനാൽ ഇപ്പോൾ വെളിപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന

[a] 3 അല്ലെങ്കിൽ *പാപസ്വഭാവത്തിൽ*

തു പോലെ മുൻതലമുറകളിലെ മനുഷ്യർക്കു
വെളിപ്പെട്ടിരുന്നില്ല. 6വിജാതീയർ
സുവിശേഷത്താൽ യിസ്രായേലിനോടൊപ്പം
അവകാശികളും ഏകശരീരസ്ഥരും ക്രി
സ്തുയേശുവിൽ വാഗ്ദാനത്തിന്റെ പങ്കാളി
കളും ആകുന്നു എന്നതാണ് ഈ മർമ്മം.
7ദൈവശക്തിയുടെ വ്യാപാരത്താൽ, എനി
ക്കു ലഭിച്ച ദൈവികകൃപാദാനം മുഖേന,
ഞാൻ ഈ സുവിശേഷത്തിനു ശുശ്രൂഷകനാ
യിത്തീർന്നു. 8ഞാൻ എല്ലാ വിശുദ്ധരിലും
ഏറ്റവും ചെറിയവനെങ്കിലും ക്രിസ്തുവിലുള്ള
അപ്രമേയധനത്തെപ്പറ്റി വിജാതീയരോട്
അറിയിക്കുവാനും 9സകലവും സൃഷ്ടിച്ച
ദൈവത്തിൽ അനാദികാലംമുതൽ മറഞ്ഞി
രുന്ന മർമ്മത്തിന്റെ വ്യവസ്ഥ എന്തെന്ന്
എല്ലാവരെയും ഗ്രഹിപ്പിക്കുവാനുമായി ഈ
കൃപ എനിക്കു നല്കിയിരിക്കുന്നു. 10ദൈവ
ത്തിന്റെ ബഹുവിധമായ ജ്ഞാനം, നമ്മുടെ
കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിൽ അവിടുന്നു
നിറവേറ്റിയ നിത്യനിർണ്ണയപ്രകാരം 11സ്വർ
ഗ്ഗത്തിലെ വാഴ്ചകൾക്കും അധികാരങ്ങൾക്കും
സഭ മുഖാന്തരം ഇപ്പോൾ അറിയുവാൻ സാധി
ക്കുന്നു. 12ക്രിസ്തു മുഖാന്തരം ക്രിസ്തുവിലെ
വിശ്വാസത്താൽ നമുക്കു ദൈവസന്നിധി
യിലേക്ക് അടുത്തുചെല്ലുവാൻ ധൈര്യവും പ്ര
വേശനവും ലഭിച്ചിരിക്കുന്നു. 13അതുകൊണ്ട്,
നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള എന്റെ കഷ്ടതകൾ
നിങ്ങളുടെ മഹത്ത്വം ആകയാൽ അവനിമിത്തം
നിങ്ങൾ അധൈര്യപ്പെട്ടുപോകരുതെന്നു ഞാൻ
അപേക്ഷിക്കുന്നു.

എഫെസ്യർക്കുവേണ്ടിയുള്ള പ്രാർത്ഥന

14അതു നിമിത്തം സ്വർഗ്ഗത്തിലും ഭൂമിയിലു
മുള്ള സകലകുടുംബത്തിനും പേരു ലഭിക്കു
വാൻ കാരണമായ 15പിതാവിന്റെ സന്നിധി
യിൽ ഞാൻ മുട്ടുകുത്തുന്നു. 16അവിടുന്നു ത
ന്റെ മഹിമാധനത്തിന് ഒത്തവണ്ണം നിങ്ങൾ
തന്റെ ആത്മാവിനാൽ അകത്തെ മനുഷ്യനെ
സംബന്ധിച്ചു ശക്തിയോടെ ബലപ്പെടുവാനും
17വിശ്വാസത്താൽ ക്രിസ്തു നിങ്ങളുടെ ഹൃ
ദയങ്ങളിൽ വസിക്കുവാനും വരം നൽകണ
മെന്നും 18നിങ്ങൾ സ്നേഹത്തിൽ വേരൂന്നി
അടിസ്ഥാനപ്പെട്ട് വീതിയും നീളവും ഉയരവും
ആഴവും എന്തെന്നു സകല വിശുദ്ധരോടുമൊപ്പം
ഗ്രഹിക്കുവാൻ പ്രാപ്തരായിത്തീരണമെന്നും
19അറിവിനെ കവിയുന്ന ക്രിസ്തുവിൻ
സ്നേഹം അറിഞ്ഞ് ദൈവത്തിന്റെ എല്ലാ നിറ
വോളം നിറഞ്ഞുവരണമെന്നും ഞാൻ പ്രാർത്ഥി
ക്കുന്നു.
20എന്നാൽ നാം ചോദിക്കുകയോ ചിന്തിക്കു
കയോ ചെയ്യുന്നതിനുപരിയായി, നമ്മിൽ വ്യാ
പരിക്കുന്ന തന്റെ ശക്തിയാൽ പ്രവർത്തിക്കു
വാൻ കഴിയുന്നവനു 21സഭയിലും ക്രി
സ്തുയേശുവിലും എല്ലാ തലമുറകളിലും എ
ന്നേക്കും മഹത്ത്വമുണ്ടാകട്ടെ! ആമേൻ.

ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരമായ
സഭയുടെ ഐക്യം

4 കർത്താവിനുവേണ്ടി തടവുകാരനാ
യിത്തീർന്ന ഞാൻ നിങ്ങളോട് അപേക്ഷി
ക്കുന്നു: നിങ്ങളെ വിളിച്ചിരിക്കുന്ന വിളിക്കുയോ
ഗ്യമായി ജീവിക്കുവിൻ. 2പൂർണ്ണവിനയത്തോ
ടും സൗമ്യതയോടും സഹിഷ്ണുതയോടുംകൂ
ടി സ്നേഹത്തിൽ അന്യോന്യം ക്ഷമിക്കുവിൻ.
3ആത്മാവിലുള്ള ഐക്യം സമാധാനബന്ധ
ത്തിൽ നിലനിർത്തുവാൻ ജാഗ്രത കാണിക്കു
വിൻ. 4ഏകപ്രത്യാശയ്ക്കായി നിങ്ങൾ വിളിക്ക
പ്പെട്ടു; അതുപോലെ ശരീരം ഒന്ന്, ആത്മാവ്
ഒന്ന്, 5കർത്താവ് ഒരുവൻ, വിശ്വാസം ഒന്ന്,
സ്നാനം ഒന്ന്, 6എല്ലാവർക്കും മീതേയുള്ളവനും
എല്ലാവരിലും വ്യാപരിക്കുന്നവനും വസി
ക്കുന്നവനുമായി എല്ലാവർക്കും ദൈവവും
പിതാവും ആയവൻ ഒരുവൻ.
7എന്നാൽ നമ്മിൽ ഓരോരുത്തർക്കും ക്രി
സ്തുവിന്റെ ദാനത്തിന്റെ അളവനുസരിച്ച്
കൃപ ലഭിച്ചിരിക്കുന്നു. 8അതിനാൽ “അവിടു
ന്ന് ബന്ധനസ്ഥരെ പിടിച്ചുകൊണ്ടുപോയി
ഉയരത്തിൽ കയറി മനുഷ്യർക്കു ദാനങ്ങൾ
കൊടുത്തു”[a] എന്നെഴുതിയിരിക്കുന്നുവല്ലോ.
9“അവിടുന്ന് ഉയരത്തിൽ കയറി” എന്നതു
കൊണ്ട്, അവിടുന്ന് ഭൂമിയുടെ അധോഭാഗ
ങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങി എന്നും വരുന്നില്ലേ?
10ഇറങ്ങിയവൻ എല്ലാറ്റിനെയും നിറയ്ക്കേണ്ട
തിന് എല്ലാ സ്വർഗ്ഗാധിസ്വർഗ്ഗങ്ങൾക്കും മീതെ
കയറിയവനും ആകുന്നു. 11അവിടുന്നു ചിലരെ
അപ്പൊസ്തലന്മാരായും ചിലരെ പ്രവാചകന്മാ
രായും ചിലരെ സുവിശേഷകന്മാരായും ചില
രെ ഇടയന്മാരായും ഉപദേഷ്ടാക്കന്മാരായും
നിയമിച്ചിരിക്കുന്നു. 12അതു ക്രിസ്തുവിന്റെ
ശരീരത്തിന് ആത്മീയവർദ്ധന വരുത്തുന്ന
ശുശ്രൂഷയ്ക്കായി വിശുദ്ധരെ സജ്ജരാക്കു
ന്നതിനാണ്. 13അങ്ങനെ നാമെല്ലാവരും വിശ്വാ
സത്തിലും ദൈവപുത്രനെക്കുറിച്ചുള്ള പരി
ജ്ഞാനത്തിലും ഐക്യം പ്രാപിച്ചു ക്രിസ്തുവി
ന്റെ നിറവിനനുസരണമായി പൂർണ്ണമനുഷ്യ
ത്വത്തിലേക്കു വളർന്നുവരുവാൻ ഇടയാകും.
14തൽഫലമായി, നമ്മെ വഞ്ചിക്കുന്ന മനു
ഷ്യരുടെ കൗശലങ്ങൾമൂലം മേലാൽ നാം ഉപ
ദേശത്തിന്റെ ഓരോ കാറ്റിനാലും ആടിയുലയു
ന്ന ശിശുക്കളായിത്തീരാതെ 15സ്നേഹത്തിൽ

[a] 4:8 സങ്കീർത്തനം 68:18

സത്യം സംസാരിച്ചുകൊണ്ട് എല്ലാക്കാര്യങ്ങളി
ലും ക്രിസ്തു എന്ന ശിരസ്സോളം വളരുവാൻ
ഇടയാകും. 16ക്രിസ്തു മുഖേന മുഴുവൻ ശരീ
രവും, സകല സന്ധിബന്ധങ്ങളാലും സംയോ
ജിതമായിട്ട്, അവയവങ്ങൾ ഓരോന്നും
അതതിൻെറ ധർമ്മം നിർവ്വഹിച്ചുകൊണ്ടു
സ്നേഹത്തിലുള്ള വർദ്ധനയ്ക്കായി വളർച്ച
പ്രാപിക്കുന്നു.

വെളിച്ചത്തിൻെറ മക്കളായി ജീവിക്കുക

17ആകയാൽ ഞാൻ നിങ്ങളോടു കർത്താ
വിൽ നിഷ്കർഷയായി പറയുകയാണ്: വിജാ
തീയർ വ്യർത്ഥവിചാരങ്ങളിൽ നടക്കുന്നതു
പോലെ നിങ്ങൾ ഇനി നടക്കരുത്. 18ഹൃദയകാ
ഠിന്യത്തിൻെറ ഫലമായ അജ്ഞതനിമിത്തം
അവരുടെ മനസ്സ് ഇരുളടഞ്ഞതായിത്തീരുക
യും ദൈവത്തിൻെറ ജീവനിൽനിന്നു വേർപെട്ടു
പോകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. 19അവർ മനസ്സു
മരവിച്ചവരായി, ആവേശപൂർവ്വം സകല അശു
ദ്ധിയും പ്രവർത്തിക്കുവാൻ, വിഷയാസക്തി
ക്കു തങ്ങളെത്തന്നെ ഏല്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

20എന്നാൽ, യേശുവിൽ സത്യം ഉള്ളതു
പോലെ നിങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തെപ്പറ്റി യഥാർത്ഥമാ
യി കേൾക്കുകയും അദ്ദേഹത്തിൽനിന്നു ഉപ
ദേശം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ
21ക്രിസ്തുവിനെക്കുറിച്ച് ഈവിധത്തിലല്ല
നിങ്ങൾ പഠിച്ചിട്ടുള്ളത്. 22നിങ്ങളുടെ മുൻകാല
ജീവിതരീതി പരിഗണിക്കുമ്പോൾ വഞ്ചനാ
പരമായ മോഹങ്ങളാൽ മലിനനായിത്തീർന്ന
പഴയ മനുഷ്യനെ ഉരിഞ്ഞുകളഞ്ഞിട്ട് 23നിങ്ങ
ളുടെ ഉള്ളിലുള്ള ആത്മാവിൽ പുതുക്കം പ്രാപി
ച്ച് 24സത്യത്തിൻെറ ഫലമായ നീതിയിലും വി
ശുദ്ധിയിലും ദൈവാനുരൂപമായി സൃഷ്ടിക്ക
പ്പെട്ട പുതിയ മനുഷ്യനെ ധരിച്ചുകൊൾവിൻ.

25അതിനാൽ വ്യാജം ഉപേക്ഷിച്ച് ഓരോരു
ത്തനും താന്താൻെറ അയൽക്കാരനോടു സത്യം
സംസാരിക്കണം; നാം ഒരേ ശരീരത്തിൻെറ
അവയവങ്ങളാണല്ലോ. 26"കോപിച്ചാൽ പാപം
ചെയ്യരുത്"; [a] നിങ്ങൾ കോപിച്ചിരിക്കെ സൂര്യ
ൻ അസ്തമിക്കാൻ ഇടയാകരുത്; 27പിശാചിന്
ഇടം കൊടുക്കരുത്. 28മോഷ്ടിക്കുന്നവൻ ഇനി
മേൽ മോഷ്ടിക്കരുത്; ഞെരുക്കത്തിൽ ഇരി
ക്കുന്നവർക്കു ദാനം ചെയ്യുവാൻ വക ഉണ്ടാകേ
ണ്ടതിനു കൈകൊണ്ടു നന്മ പ്രവർത്തിച്ച്
അധ്വാനിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

29കേൾക്കുന്നവർക്കു കൃപ ലഭിക്കേണ്ടതിന്,
ആത്മികവർദ്ധനയ്ക്കു സഹായകമായ നല്ലവാ
ക്കുകളല്ലാതെ അരുതാത്തതൊന്നും നിങ്ങളുടെ
വായിൽനിന്നു പുറപ്പെടരുത്. 30ദൈവത്തിൻെറ
പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ ദുഃഖിപ്പിക്കരുത്; പരിശു
ദ്ധാത്മാവിനാലാണല്ലോ നിങ്ങളെ വീണ്ടെടുപ്പു
നാളിലേക്കു മുദ്രയിട്ടിരിക്കുന്നത്. 31എല്ലാ
കയ്പും കോപവും ക്രോധവും കലഹവും ദൂഷ
ണവും സകല ദുർഗുണവുമായി നിങ്ങളെ വിട്ടൊ
ഴിഞ്ഞു പോകട്ടെ. 32നിങ്ങൾ തമ്മിൽ ദയയും
കരുണയും ഉള്ളവരായി, ദൈവം ക്രിസ്തുവിൽ
നിങ്ങളോടു ക്ഷമിച്ചതുപോലെ അന്യോന്യം
ക്ഷമിക്കുക.

5 ആകയാൽ പ്രിയമക്കൾ എന്നപോലെ
ദൈവത്തിൻെറ അനുകാരികൾ ആകുവിൻ.
2ക്രിസ്തുവും നമ്മെ സ്നേഹിച്ചു നമുക്കുവേ
ണ്ടി സൗരഭ്യമുള്ള വഴിപാടും യാഗവുമായി
തന്നെത്തന്നെ ദൈവത്തിന് ഏല്പിച്ചുകൊ
ടുത്തതുപോലെ സ്നേഹത്തിൽ നടപ്പിൻ.

3നിങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ദുർന്നടപ്പിൻെറയോ ഏ
തെങ്കിലും അശുദ്ധിയുടെയോ അത്യാഗ്രഹ
ത്തിൻെറയോ പേരുപോലും കേൾക്കരുത്;
അങ്ങനെയാണു വിശുദ്ധർ ജീവിക്കേണ്ടത്.
4അസഭ്യം, വ്യർത്ഥഭാഷണം, അശ്ലീലഫലിതം
ഇങ്ങനെ അയോഗ്യമായ യാതൊന്നും പാടില്ല;
സ്തോത്രമത്രേ വേണ്ടത്. 5ദുർവൃത്തൻ, അശു
ദ്ധൻ, വിഗ്രഹാരാധിയായ അത്യാഗ്രഹി-
ഇവർക്ക് ആർക്കും ക്രിസ്തുവിൻെറയും
ദൈവത്തിൻെറയും രാജ്യത്തിൽ യാതൊരു
അവകാശവുമില്ല എന്നു നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ.
6വ്യർത്ഥവാക്കുകളാൽ ആരും നിങ്ങളെ ചതി
ക്കരുത്.ഇവയാൽ ദൈവക്രോധം അനുസരണം
കെട്ടവരുടെമേൽ വരുന്നു. 7നിങ്ങൾ അവരുടെ
പങ്കാളികൾ ആകരുത്.

8മുമ്പ് നിങ്ങൾ ഇരുളായിരുന്നു; ഇപ്പോഴോ
കർത്താവിൽ വെളിച്ചമാകുന്നു. 9കർത്താവിനു
പ്രസാദകരമായതെന്തെന്നു പരിശോധി
ച്ചുകൊണ്ട് വെളിച്ചത്തിൻെറ മക്കളായി നടക്കു
വിൻ. 10സകല നന്മയും നീതിയും സത്യവുമാ
ണു വെളിച്ചത്തിൻെറ ഫലം. 11ഇരുട്ടിൻെറ നി
ഷ്ഫലപ്രവൃത്തികളോട് ഒരു ബന്ധവും പാടി
ല്ല; അവയെ ശാസിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.
12അവർ രഹസ്യമായി ചെയ്യുന്നതു പറയുക
പോലും ലജ്ജാവഹമാണ്. 13എന്നാൽ വെളി
ച്ചത്താൽ വെളിപ്പെടുത്തുന്നതെന്തും പ്രകടമാ
യിത്തീരുന്നു. ദൃശ്യമായതെല്ലാം വെളിച്ചമാണ
ല്ലോ. 14"അതിനാൽ ഉറങ്ങുന്നവനേ, ഉണരൂ,
മരിച്ചവരിൽനിന്ന് എഴുന്നേല്ക്കൂ, എങ്കിൽ ക്രി
സ്തു നിൻെറമേൽ ശോഭിക്കും" എന്ന് എഴുതി
യിരിക്കുന്നുവല്ലോ.

15അതുകൊണ്ട് അവിവേകികളായിട്ടല്ല
വിവേകികളായിത്തന്നേ സൂക്ഷ്മതയോടെ
ജീവിപ്പിൻ. 16ഇതു ദുഷ്കാലമാകയാൽ സമയം
പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവിൻ.
17ഭോഷരാകാതെ, കർത്താവിൻെറ ഹിതം

[a] 26 സങ്കീർത്തനം 4:4

എന്തെന്നു ഗ്രഹിച്ചുകൊൾവിൻ. 18വീഞ്ഞു കുടി
ച്ചു മത്തരാകരുത്; അത് ദുർമ്മാർഗ്ഗജീവി
തത്തിലേക്കു വഴിതെളിക്കും. എന്നാൽ ആത്മാ
വു നിറഞ്ഞവരാകുവിൻ. 19സങ്കീർത്തനങ്ങളാ
ലും സ്തുതികളാലും ആത്മീയഗീതങ്ങളാലും
തമ്മിൽ സംസാരിച്ചും 20നിങ്ങളുടെ ഹൃ
ദയങ്ങളിൽ കർത്താവിനു പാടിയും കീർത്തനം
ചെയ്തും നമ്മുടെ കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തു
വിൻെറ നാമത്തിൽ പിതാവായ ദൈവത്തിന്
എല്ലായ്പ്പോഴും എല്ലാറ്റിനുവേണ്ടിയും
സ്തോത്രം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിപ്പിൻ.
21ക്രിസ്തുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയത്തിൽ
അന്യോന്യം കീഴടങ്ങിയിരിപ്പിൻ.

ഭാര്യമാരും ഭർത്താക്കന്മാരും

22ഭാര്യമാരേ, കർത്താവിന് എന്നപോലെ നി
ങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഭർത്താക്കന്മാർക്കു വിധേയരാ
യിരിപ്പിൻ. 23ക്രിസ്തു തൻെറ ശരീരമാകുന്ന
സഭയുടെ ശിരസ്സും അതിൻെറ രക്ഷകനുമായി
രിക്കുന്നതുപോലെ ഭർത്താവ് ഭാര്യയുടെ ശിര
സ്സാകുന്നു. 24സഭ ക്രിസ്തുവിനു കീഴ്പെട്ടിരി
ക്കുന്നതുപോലെ ഭാര്യമാരും തങ്ങളുടെ ഭർത്താ
ക്കന്മാർക്കു സകലത്തിലും കീഴ്പ്പെട്ടിരിക്കട്ടെ.
25ഭർത്താക്കന്മാരേ, ക്രിസ്തു സഭയെ
സ്നേഹിച്ചതുപോലെ നിങ്ങളുടെ ഭാര്യമാരെ
സ്നേഹിക്കുവിൻ. 26ക്രിസ്തു സഭയെ വചന
ത്തോടുകൂടിയ ജലസ്നാനത്താൽ വെടിപ്പാക്കി
വിശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടതിനും 27കറ, ചുളുക്കം, മാ
ലിന്യം എന്നിവ അശേഷം ഇല്ലാതെ വിശുദ്ധയും
നിഷ്കളങ്കയും ആയി തേജസ്സോടെ തനിക്കാ
യി നിറുത്തേണ്ടതിനും തന്നെത്തന്നേ അവൾ
ക്കുവേണ്ടി ഏല്പിച്ചുകൊടുത്തു. 28ഈ വി
ധത്തിൽ ഭർത്താക്കന്മാരും തങ്ങളുടെ ഭാര്യമാരെ
സ്വന്തശരീരങ്ങളെപ്പോലെ സ്നേഹിക്കേണ്ടതാ
കുന്നു. ഭാര്യയെ സ്നേഹിക്കുന്നവൻ തന്നെത്ത
ന്നേ സ്നേഹിക്കുന്നു. 29ആരും ഒരിക്കലും ത
ൻെറ ശരീരത്തെ വെറുത്തിട്ടില്ലല്ലോ. ക്രിസ്തു
സഭയെ എന്നപോലെ അതിനെ പോറ്റിപ്പു
ലർത്തുകയത്രേ ചെയ്യുന്നത്. 30നാം അവി
ടുത്തെ ശരീരത്തിൻെറ അവയവങ്ങളല്ലോ
31"ഇക്കാരണത്താൽ ഒരു പുരുഷൻ തൻെറ
അപ്പനെയും അമ്മയെയും വിട്ട് ഭാര്യയോടു
പറ്റിച്ചേരും; ഇരുവരും ഒരു ശരീരമായിത്തീരും."[a]
32ഈ മർമ്മം വലിയത്. ഞാൻ ക്രിസ്തുവി
നെയും സഭയെയുംകുറിച്ചത്രേ സംസാരിക്കു
ന്നത്. 33എന്നാൽ നിങ്ങളിൽ ഓരോരുത്തനും
തൻെറ ഭാര്യയെ തന്നെപ്പോലെതന്നേ സ്നേഹി
ക്കണം, ഭാര്യയോ ഭർത്താവിനെ ബഹുമാ
നിക്കേണ്ടതാണ്.

മക്കളും മാതാപിതാക്കന്മാരും

6 മക്കളേ, നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കന്മാരെ
കർത്താവിൽ അനുസരിപ്പിൻ, അതു
ന്യായമാകുന്നു. 2"നിനക്കു നന്മ ഉണ്ടാകുവാ
നും നീ ഭൂമിയിൽ ദീർഘായുസ്സോടിരിപ്പാനും
3നിൻെറ അപ്പനെയും അമ്മയെയും ബഹുമാനി
ക്കുക"[b]എന്നതു വാഗ്ദാനത്തോടുകൂടിയ ആദ്യ
കല്പനയാണ്.
4പിതാക്കന്മാരേ, നിങ്ങളുടെ മക്കളെ കോപി
പ്പിക്കരുത്; കർത്താവിൻെറ ശിക്ഷണത്തിലും
സദുപദേശത്തിലും അവരെ വളർത്തുവിൻ.

അടിമകളും യജമാനന്മാരും

5ദാസന്മാരേ, ലോകത്തിൽ നിങ്ങൾക്കുള്ള
യജമാനന്മാരെ ക്രിസ്തുവിനെയെന്നപോലെ
ബഹുമാനത്തോടും ഭയത്തോടും ഹൃദയപരമാ
ർത്ഥതയോടുംകൂടെ, അനുസരിപ്പിൻ. 6മനുഷ്യ
രെ പ്രീണിപ്പിക്കുന്നവരെപ്പോലെ ദൃഷ്ടിസേവ
ചെയ്യുന്നവരായിട്ടല്ല, പിന്നെയോ ക്രിസ്തു
വിൻെറ ദാസന്മാരെപ്പോലെ ഹൃദയപൂർവ്വം
ദൈവഹിതം അനുഷ്ഠിക്കുവിൻ.
7മനുഷ്യർക്കെന്നപോലെയല്ല, കർത്താ
വിനെന്നപോലെ സ്വമനസ്സോടെ സേവ
ചെയ്വിൻ. 8അടിമയോ സ്വതന്ത്രനോ, ഏതൊ
രുവനും താൻ ചെയ്യുന്ന സൽപ്രവൃത്തികൾക്കു
യോഗ്യമായ പ്രതിഫലം കർത്താവിൽനിന്നു
പ്രാപിക്കുമെന്നു നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ.
9യജമാനന്മാരേ, നിങ്ങളുടെ അടിമകളോടു
നിങ്ങളും അങ്ങനെതന്നേ വർത്തിക്കണം. അവ
രെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തരുത്. അവരുടെയും
നിങ്ങളുടെയും യജമാനൻ സ്വർഗ്ഗത്തിൽ
ഉണ്ടെന്നും അവിടുത്തേക്കു മുഖപക്ഷമില്ലെന്നും
നിങ്ങൾ അറിയുന്നുവല്ലോ.

ദൈവത്തിൻെറ സർവ്വായുധ വർഗ്ഗം

10ഒടുവിൽ, കർത്താവിലും അവിടുത്തെ
മഹാബലത്തിലും ശക്തിപ്പെടുവിൻ. 11പിശാ
ചിൻെറ തന്ത്രങ്ങളോട് എതിർത്തു നില്പാൻ
കഴിയേണ്ടതിനു ദൈവത്തിൻെറ സർവ്വായു
ധവർഗ്ഗം ധരിച്ചുകൊൾവിൻ. 12നമുക്കു പോരാ
ട്ടമുള്ളത് ജഡരക്തങ്ങളോടല്ല, ഈ അന്ധകാ
ര ലോകത്തിൻെറ ഭരണകർത്താക്കളോടും
അധിപതികളോടും സ്വർല്ലോകങ്ങളിലെ ദു
ഷ്ടാത്മശക്തികളോടും അത്രേ. 13അതു
കൊണ്ടു ദുർദ്ദിവസത്തിൽ എതിർത്തു നില്പാ
നും സകലവും നിറവേറ്റിയതിനുശേഷം ഉറച്ചു
നില്പാനും സാധിക്കേണ്ടതിനു ദൈവത്തിൻെറ
സർവ്വായുധവർഗ്ഗം ധരിച്ചുകൊൾവിൻ. 14നി
ങ്ങളുടെ അരയ്ക്കു സത്യം കെട്ടിയും നീതി

a 31 ഉല്പത്തി 2:24 *b* 6:3 ആവർത്തനം 5:16

എന്ന കവചം ധരിച്ചും 15സമാധാനസുവിശേ
ഷത്തിനുള്ള ഒരുക്കം കാലിനു ചെരിപ്പാക്കിയും
16എല്ലാറ്റിനുംമീതേ ദുഷ്ടൻെറ എല്ലാ തീയമ്പു
കളെയും കെടുത്തുവാൻ തക്ക വിശ്വാസം എന്ന
പരിച എടുത്തുംകൊണ്ട് നില്ക്കുവിൻ. 17രക്ഷ
എന്ന ശിരസ്ത്രവും ദൈവവചനം എന്ന ആത്മാ
വിൻെറ വാളും എടുത്തുകൊൾവിൻ. 18സകല
പ്രാർത്ഥനയാലും യാചനയാലും ഏതുസമ
യവും ആത്മാവിൽ പ്രാർത്ഥിച്ചും അതിനായി
ജാഗരിച്ചുംകൊണ്ട് സകലവിശുദ്ധർക്കും എനി
ക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുവിൻ.

19ഞാൻ ചങ്ങല ധരിച്ചു സ്ഥാനപതിയായി
സേവിക്കുന്ന സുവിശേഷത്തിൻെറ മർമ്മം
ധൈര്യത്തോടെ അറിയിപ്പാൻ വായ് തുറക്കു
മ്പോൾ 20എനിക്കു വചനം നല്കപ്പെടേണ്ടതി
നും അതു ഞാൻ പ്രാഗല്ഭ്യത്തോടെ സംസാ
രിക്കേണ്ടതിനും എനിക്കുവേണ്ടിയും
പ്രാർത്ഥിക്കുവിൻ.

അഭിവാദനങ്ങൾ

21നിങ്ങൾ എൻെറ വസ്തുത അറിയേണ്ടതി
നും ഞാൻ എങ്ങനെയിരിക്കുന്നുവെന്നു
ഗ്രഹിക്കേണ്ടതിനും പ്രിയ സഹോദരനും
കർത്താവിൽ വിശ്വസ്ത ശുശ്രൂഷകനുമായ
തിഹിക്കൊസ് വന്ന് എല്ലാ വിവരങ്ങളും നിങ്ങ
ളെ അറിയിക്കും. 22ഞങ്ങളുടെ അവസ്ഥ നിങ്ങ
ളോട് അറിയിക്കുവാനും നിങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങ
ളെ ആശ്വസിപ്പിക്കുവാനുമായി ഞാൻ അവനെ
അങ്ങോട്ടയയ്ക്കുന്നു.

23പിതാവായ ദൈവത്തിൽനിന്നും കർത്താ
വായ യേശുക്രിസ്തുവിൽനിന്നും സഹോ
ദരന്മാർക്കു സമാധാനവും വിശ്വാസത്തോടെയു
ള്ള സ്നേഹവും ഉണ്ടാകട്ടെ. 24നമ്മുടെ കർത്താ
വായ യേശുക്രിസ്തുവിനെ അക്ഷയമായി
സ്നേഹിക്കുന്ന ഏവരോടുംകൂടെ കൃപ ഉണ്ടാ
യിരിക്കുമാറാകട്ടെ.