এফেসীয়দের কাছে পত্র

১ঈশ্বরের মঙ্গল-ইচ্ছায় খ্রীষ্টযীশুর প্রেরিতদূত আমি, পল, পবিত্রজন ও খ্রীষ্টযীশুতে বিশ্বাসী যারা,
তাদের সমীপে : ২ আমাদের পিতা ঈশ্বর ও প্রভু যীশুখ্রীষ্ট থেকে অনুগ্রহ ও শান্তি তোমাদের উপর
বর্ষিত হোক।

ঈশ্বরের মুক্তি-পরিকল্পনা

৩ধন্য ঈশ্বর, আমাদের প্রভু যীশুখ্রীষ্টের পিতা,
যিনি স্বর্গলোকে যত আত্মিক আশীর্বাদে
খ্রীষ্টে আমাদের আশিসধন্য করেছেন।
৪ জগৎপত্তনের আগেই
তিনি খ্রীষ্টে আমাদের বেছে নিয়েছিলেন,
আমরা যেন ভালবাসায়
তাঁর সামনে পবিত্র ও অনিন্দ্য হয়ে উঠতে পারি ;
৫ তিনি আগে থেকে আমাদের বিষয়ে নিরূপণ করেছিলেন,
যীশুখ্রীষ্টের মাধ্যমে আমরা তাঁর দত্তকপুত্র হয়ে উঠব ;
এমনটি তিনি করেছিলেন তাঁর প্রসন্নতা ও মঙ্গল-ইচ্ছা অনুসারে,
৬ তাঁর সেই অনুগ্রহের গৌরবের প্রশংসায়,
যে অনুগ্রহ দানে
তিনি তাঁর সেই প্রিয়জনে আমাদের অনুগৃহীত করেছেন,
৭ যাঁর মধ্যে আমরা তাঁর রক্ত দ্বারা লাভ করি মুক্তি,
লাভ করি পাপমোচন,
৮ তাঁর সেই অনুগ্রহের ঐশ্বর্য অনুসারে,
যে অনুগ্রহ তিনি পূর্ণ প্রজ্ঞা ও ধীশক্তিতে
আমাদের উপরে অপর্যাপ্ত মাত্রায় বর্ষণ করেছেন।
৯ তিনি আমাদের জানিয়েছেন তাঁর মঙ্গল-ইচ্ছার রহস্য,
যা তাঁর প্রসন্নতা অনুসারে আগে থেকেই
তিনি খ্রীষ্টে স্থির করে রেখেছিলেন
১০ কাল পূর্ণ হলেই তা রূপায়িত করবেন ব'লে :
স্বর্গে ও পৃথিবীতে যা কিছু আছে,
সমস্তই তিনি এক মাথায়, সেই খ্রীষ্টে, সম্মিলিত করবেন।
১১ তাঁর মধ্যে আমরা আমাদের উত্তরাধিকারের অংশ পেয়েছি,
কারণ যিনি নিজের ইচ্ছা অনুসারেই
সমস্ত কিছু সক্রিয়ভাবে ঘটিয়ে থাকেন,
তাঁর পরিকল্পনা-মত
আমরা আগে থেকে খ্রীষ্টে নিরূপিত হয়েছিলাম,
১২ যেন, তাঁর গৌরবের প্রশংসায়,
খ্রীষ্টের আগমনের আগে আমরাই সেই জনগণ হয়ে উঠি
তাঁর উপর প্রত্যাশা রাখি যারা।

[১৩] তাঁর মধ্যে তোমরাও সত্যের সেই বাণী,
তোমাদের পরিত্রাণের সেই সুসমাচার শুনে,
এবং তাঁর উপর বিশ্বাসও রেখে
প্রতিশ্রুতির সেই পবিত্র আত্মারই মুদ্রাঙ্কনে চিহ্নিত হয়েছ
[১৪] যিনি আমাদের উত্তরাধিকারের অগ্রিম দানস্বরূপ,
তাদেরই পূর্ণ মুক্তির উদ্দেশে ঈশ্বর যাদের নিজের জন্য কিনেছেন,
নিজের গৌরবের প্রশংসায়।

উদ্বুদ্ধ হবার জন্য প্রার্থনা

[১৫] এজন্য প্রভু যীশুতে তোমাদের বিশ্বাস ও সকল পবিত্রজনের প্রতি তোমাদের ভালবাসার কথা
শুনে [১৬] আমিও তোমাদের জন্য ধন্যবাদ জ্ঞাপন করায় ক্ষান্ত হই না, এবং আমার প্রার্থনায়
তোমাদের কথা স্মরণ করি, [১৭] যেন আমাদের প্রভু যীশুখ্রীষ্টের ঈশ্বর, সেই গৌরবের পিতা, তাঁকে
গভীরতর ভাবে জানবার জন্য তোমাদের প্রজ্ঞা ও ঐশরহস্য-উপলব্ধির আত্মা দান করেন। [১৮] তিনি
তোমাদের অন্তর্দৃষ্টি আলোকিত করে তুলুন যেন তোমরা উপলব্ধি করতে পার তাঁর আহ্বানের
প্রত্যাশা কী, পবিত্রজনদের মাঝে তাঁর উত্তরাধিকারের গৌরব-ঐশ্বর্য কী, [১৯] এবং বিশ্বাসী এই
আমাদের প্রতি তাঁর পরাক্রমের সীমাহীন মহত্ত্ব কী—এই সমস্ত কিছু তাঁর সেই শক্তির কর্মক্ষমতা
অনুসারে [২০] যা দ্বারা তিনি খ্রীষ্টকে মৃতদের মধ্য থেকে পুনরুত্থিত ক'রে স্বর্গলোকে আপন ডান পাশে
আসন দিয়েছেন। [২১] তিনি তাঁকে সমস্ত আধিপত্য, কর্তৃত্ব, পরাক্রম ও প্রভুত্বের ঊর্ধ্বে—শুধু
বর্তমানকালে নয়, ভাবীকালেও উল্লেখযোগ্য সমস্ত নামেরই ঊর্ধ্বে অধিষ্ঠিত করেছেন। [২২] *তিনি
সমস্ত কিছু তাঁর পদতলে রেখেছেন* এবং তাঁকে সবকিছুর ঊর্ধ্বে, সেই মণ্ডলীর মাথায়, প্রতিষ্ঠিত
করেছেন, [২৩] যে মণ্ডলী তাঁর দেহ, তাঁরই পরিপূর্ণতা যিনি সবকিছুতে সম্পূর্ণরূপে পরিপূর্ণ।

মৃত্যু থেকে জীবনে উত্তরণ

২তোমরাও নিজেদের অপরাধ ও পাপের ফলে মৃত ছিলে:—[২] বিদ্রোহের সন্তানদের মধ্যে সক্রিয়
যে আত্মা, মহাশূন্যের কর্তৃত্ব-রাজ্যের সেই অপরাজের অনুসরণে চলে তোমরা তো এই জগতের
যুগধর্ম পালনে একসময় সেই সব অপরাধ ও পাপের মধ্যে চলতে। [৩] সেই বিদ্রোহীদের মধ্যে
আমরাও সকলে মাংস ও মনের যত কামনা-বাসনা পূরণ করে একসময় মাংসের সমস্ত অভিলাষ
অনুসারে জীবনযাপন করতাম, এবং অন্যান্য সকলের মত আমরাও স্বভাবত ঐশক্রোধের পাত্র
ছিলাম। [৪] কিন্তু ঈশ্বর, দয়ায় ঐশ্বর্যবান হওয়ায়, যে মহা ভালবাসায় আমাদের ভালবাসলেন, [৫]
অপরাধের ফলে মৃত ছিলাম যে আমরা এই আমাদের তিনি খ্রীষ্টের সঙ্গে সঞ্জীবিত করে তুললেন—
অনুগ্রহেই তোমরা পরিত্রাণকৃত!—[৬] এবং আমাদের তাঁর সঙ্গে পুনরুত্থিত করলেন ও তাঁর সঙ্গে
স্বর্গধামে আসন দিলেন—খ্রীষ্টযীশুতে। [৭] তিনি তেমনটি করলেন যেন আগামী কালে যুগযুগ ধরেই
তিনি, খ্রীষ্টযীশুতে আমাদের প্রতি তাঁর মঙ্গলময়তার মাধ্যমে, তাঁর সেই অসীম অনুগ্রহের ঐশ্বর্য
দেখাতে পারেন। [৮] কেননা এই অনুগ্রহেই তোমরা বিশ্বাস দ্বারা পরিত্রাণ পেয়েছ; এবং তা
তোমাদের কাজ নয়, ঈশ্বরেরই দান; [৯] তা কর্মের ফলও নয়, কেউই যেন গর্ব না করতে পারে। [১০]
কারণ আমরা তাঁরই শিল্পকর্ম, খ্রীষ্টযীশুতে সেই সমস্ত সৎকর্মের উদ্দেশ্যেই সৃষ্ট, যা ঈশ্বর আগে
থেকে স্থিরীকৃত করেছিলেন, যেন আমরা সেই পথে চলি।

খ্রীষ্টে সকলে পুনর্মিলিত

[১১] এজন্য মনে রেখ, একসময় তোমরা যারা জন্মসূত্রে বিজাতি—সেই তোমরা যারা
অপরিচ্ছেদিত বলে অভিহিত তাদেরই দ্বারা যারা মানুষের হাতে মাংসে পরিচ্ছেদিত—[১২] সেই

তোমরাও একসময় ছিলে খ্রীষ্ট-বিহীন, ইস্রায়েল-নাগরিকত্ব থেকে বিচ্ছিন্ন, প্রতিশ্রুতি-বাহী সেই নানা
সন্ধির সঙ্গে সম্পর্কহীন বিজাতি, আশা-বিহীন এবং এই জগতে ঈশ্বরও-বিহীন। ১৩ কিন্তু এখন,
খ্রীষ্টযীশুতে, তোমরা যারা আগে দূরবর্তী ছিলে, খ্রীষ্টের রক্তগুণে নিকটবর্তী হয়েছ, ১৪-১৫ কেননা
তিনি নিজেই আমাদের শান্তি; তিনি বিধিনির্দেশের সেই বিধান আপন মাংসে বাতিল করায় সেই
দুই জাতিকে এক করে তুলেছেন এবং বিচ্ছেদের মধ্যবর্তী প্রাচীর অর্থাৎ শত্রুতা ভেঙে ফেলেছেন,
যেন সেই দুইকে নিয়ে তিনি নিজেতে এক-ই নতুন মানুষকে সৃষ্টি ক'রে শান্তি প্রতিষ্ঠা করতে
পারেন; ১৬ এবং ক্রুশ দ্বারা নিজেতে সেই শত্রুতা ধ্বংস করায় তিনি যেন ঈশ্বরের সঙ্গে উভয়কে
একদেহে পুনর্মিলিত করতে পারেন। ১৭ তিনি এসে *দূরবর্তী এই তোমাদের কাছে শান্তির, এবং
নিকটবর্তীদেরও কাছে শান্তির শুভসংবাদ জানিয়েছেন।* ১৮ তাঁরই মধ্য দিয়ে দুই পক্ষের মানুষ এই
আমরা এক আত্মায় পিতার কাছে প্রবেশাধিকার পেয়ে আছি।
১৯ তাই তোমরা এখন বিজাতি বা অস্থায়ী বাসিন্দা আর নও, বরং পবিত্রজনদের সহনাগরিক ও
ঈশ্বরের পরিবারভুক্ত মানুষ। ২০ তোমরা প্রেরিতদূত ও নবীদের ভিত্তির উপরে গাঁথা; আর
সংযোগপ্রস্তর হলেন স্বয়ং খ্রীষ্টযীশু। ২১ তাঁর মধ্যে প্রতিটি গাঁথনি সুসংবদ্ধ হয়ে প্রভুতে এক পবিত্র
মন্দির হবার জন্য গড়ে উঠছে; ২২ তাঁর মধ্যে আত্মা দ্বারা তোমাদেরও ঈশ্বরের আবাস হবার জন্য
গেঁথে তোলা হচ্ছে।

খ্রীষ্ট-রহস্যের মানুষ পল

৩এজন্য আমি, পল, তোমাদের, অর্থাৎ বিজাতীয়দের জন্য খ্রীষ্টযীশুর বন্দি…।
২ ঈশ্বরের যে অনুগ্রহ-ব্যবস্থা তোমাদের খাতিরে আমাকে দেওয়া হয়েছে, তার কথা তোমরা নিশ্চয়
শুনেছ; ৩ একথাও শুনেছ যে, ঐশপ্রকাশের মধ্য দিয়ে সেই রহস্য আমাকে জানানো হয়েছে, যা
প্রসঙ্গে আমি একটু আগে সংক্ষেপে লিখেছি। ৪ তা পড়লে তোমরা বুঝতে পারবে খ্রীষ্ট-রহস্য সম্বন্ধে
আমি কি বুঝি। ৫ সেই রহস্যকে পূর্বযুগের মানুষের কাছে সেইভাবে প্রকাশ করা হয়নি, যেভাবে এই
বর্তমানকালে আত্মায় তাঁর পবিত্র প্রেরিতদূতদের ও নবীদের কাছে প্রকাশ করা হয়েছে, ৬ যথা,
সুসমাচারের মধ্য দিয়ে বিজাতীয়রা একই উত্তরাধিকারের সহভাগী হতে, একই দেহের অঙ্গ হতে,
ও প্রতিশ্রুতির অংশীদার হতে খ্রীষ্টযীশুতে আহূত হয়েছে। ৭ ঈশ্বরের অনুগ্রহের যে দান তাঁর
পরাক্রমের কর্মশক্তি গুণে আমাকে দেওয়া হয়েছে, সেই অনুসারে আমাকে সেই সুসমাচারের
সেবাকর্মী করে তোলা হয়েছে। ৮ আমি সমস্ত পবিত্রজনদের মধ্যে সবচেয়ে ক্ষুদ্রতম হয়েও আমাকেই
এই অনুগ্রহ দেওয়া হয়েছে, যেন বিজাতীয়দের কাছে খ্রীষ্টের সন্ধানাতীত ঐশ্বর্যের কথা প্রচার করি,
৯ এবং আদি থেকে নিখিলের স্রষ্টা ঈশ্বরে যা গুপ্ত ছিল, সেই রহস্য-ব্যবস্থা যে কি, তাও যেন তাদের
চোখের সামনে উদ্ভাসিত করি, ১০ এর ফলে যেন মণ্ডলীর মধ্য দিয়ে এখন ঊর্ধ্বলোকের যত
আধিপত্য ও কর্তৃত্বের কাছে ঈশ্বরের বহুবিচিত্র প্রজ্ঞা প্রকাশিত হয়, ১১ সেই অনাদিকালীন সঙ্কল্প
অনুসারে যা তিনি আমাদের প্রভু খ্রীষ্টযীশুতে কল্পনা করেছিলেন: ১২ সেই খ্রীষ্টেই আমরা সৎসাহস
এবং, তাঁর প্রতি বিশ্বাসের মধ্য দিয়ে, পূর্ণ ভরসার সঙ্গে [ঈশ্বরের কাছে] প্রবেশাধিকার পেয়ে
গেছি। ১৩ এজন্য আমার অনুরোধ: তোমাদের খাতিরে আমার যে সকল ক্লেশ ঘটছে, তার জন্য
ভেঙে পড়ো না; সেই সব তোমাদেরই গৌরব।

খ্রীষ্টের ভালবাসাকে জানা

১৪-১৫ এজন্য স্বর্গ ও মর্তের সমস্ত পিতৃকুল যাঁর নাম অনুসারে পিতৃকুল বলে অভিহিত, সেই
পিতার সামনে আমি জানু পাতছি, ১৬ তাঁর ঐশ্বর্যময় গৌরব অনুসারে তিনি এমনটি হতে দিন, যেন
তোমরা তাঁর আত্মা দ্বারা তোমাদের আন্তরিক মানুষে পরাক্রমে বলীয়ান হয়ে ওঠ, ১৭ যেন বিশ্বাস

দ্বারা খ্রীষ্ট তোমাদের হৃদয়ে বসবাস করতে পারেন, যার ফলে ভালবাসায় দৃঢ়রোপিত ও দৃঢ়স্থাপিত
হয়ে ১৮ তোমরা যেন সকল পবিত্রজনের সঙ্গে সেই বিস্তার, দৈর্ঘ্য, উচ্চতা ও গভীরতা উপলব্ধি
করতে সক্ষম হয়ে ওঠ; ১৯ এবং খ্রীষ্টের জ্ঞানাতীত ভালবাসাও জানতে পার, ফলে ঈশ্বরের সমস্ত
পূর্ণতায় পরিপূর্ণ হয়ে ওঠ।
২০ যে পরাক্রম আমাদের অন্তরে নিত্য ক্রিয়াশীল, সেই পরাক্রম অনুসারে যিনি আমাদের সমস্ত
যাচ্না ও ধারণার চেয়েও অধিক বেশি কিছু আমাদের জন্য করতে পারেন, ২১ মণ্ডলীতে ও
খ্রীষ্টযীশুতে তাঁর গৌরব হোক যুগে যুগান্তরে চিরদিন চিরকাল। আমেন।

একদেহ হবার জন্য আহ্বান

৪অতএব, প্রভুতে সেই বন্দি এই আমি তোমাদের আবেদন জানাচ্ছি, তোমরা যে আহ্বানে আহূত
হয়েছ, তারই যোগ্য ভাবে চল: ২ সম্পূর্ণ বিনম্রতা ও কোমলতার সঙ্গে, এবং সহিষ্ণুতার সঙ্গে চল,
ভালবাসায় পরস্পরের প্রতি ধৈর্যশীল হও, ৩ শান্তির বন্ধনেই আত্মার ঐক্য রক্ষা করতে যত্নবান হও।
৪ দেহ এক, এবং আত্মা এক, যেমন তোমাদের আহ্বানের সেই প্রত্যাশাও এক, যে প্রত্যাশায়
তোমরা আহূত হয়েছ। ৫ প্রভু এক, বিশ্বাস এক, দীক্ষাস্নান এক; ৬ সকলের পিতা সেই ঈশ্বর এক,
যিনি সকলের ঊর্ধ্বে, সকলের দ্বারা [সক্রিয়], ও সকলের অন্তরে [বিদ্যমান]। ৭ তথাপি খ্রীষ্টের
দানের মাত্রা অনুসারে আমাদের প্রত্যেকজনকে অনুগ্রহ দেওয়া হয়েছে। ৮ এজন্য লেখা আছে:

তিনি ঊর্ধ্বে আরোহণ করলেন, বন্দিদের সঙ্গে নিয়ে গেলেন,
মানুষের হাতে দিলেন যত দান।

৯ কিন্তু, তিনি 'আরোহণ করলেন', এর অর্থ কি এই নয় যে, তিনি আগে পৃথিবীতে, এই
নিম্নলোকেই অবরোহণ করেছিলেন? ১০ যিনি অবরোহণ করেছিলেন, তিনিই আবার নিখিল
স্বর্গলোকের ঊর্ধ্বে আরোহণ করলেন, যেন সমস্ত কিছুই নিজেতে পূর্ণ করতে পারেন। ১১ আর সেই
'দেওয়াটা' অনুসারে তিনি নিজেই কাউকে প্রেরিতদূত, কাউকে নবী, কাউকে সুসমাচার-প্রচারক,
কাউকে পালক ও শিক্ষাগুরু নিযুক্ত করলেন, ১২ যেন খ্রীষ্টের দেহ গেঁথে তোলার লক্ষ্যে তিনি
সেবাকর্মের জন্য পবিত্রজনদের যথার্থই উপযুক্ত করে তুলতে পারেন—১৩ যতক্ষণ না আমরা সবাই
ঈশ্বরপুত্র-সম্পর্কিত বিশ্বাস ও জ্ঞানের ঐক্যে পৌঁছে খ্রীষ্টের পরিপূর্ণতার পূর্ণমাত্রা অনুযায়ী সিদ্ধপুরুষ
হয়ে উঠি, ১৪ যেন আমরা আর শিশু না থাকি, এবং মানুষের চতুরতা এবং কুটিল ও ভ্রান্তিজনক
ছলনার হাতে পড়ে আমরা যেন তরঙ্গমালার আঘাতে আলোড়িত না হই ও যে কোন মতবাদের
বায়ুতে এদিক ওদিক চালিত না হই; ১৫ বরং ভালবাসায় সত্যনিষ্ঠ হয়ে আমরা যেন সব দিক দিয়ে
তাঁরই উদ্দেশে বৃদ্ধি পাই, যিনি মাথা, সেই খ্রীষ্ট, ১৬ যাঁর প্রভাবে গোটা দেহটা সুসংবদ্ধ ও সুসংহত
হয়ে যত গ্রন্থির সহযোগিতায় ও প্রতিটি অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সক্রিয় কর্মক্ষমতা অনুসারে এমনভাবে গড়ে
উঠছে যেন ভালবাসায় নিজেকে গেঁথে তুলতে পারে।

খ্রীষ্টে নবজীবন

১৭ সুতরাং আমি বলছি, প্রভুতেই জোর দিয়ে বলছি: তোমরা বিধর্মীদের মত আর চলো না:
তারা তো শুধু নিজ নিজ অসার ধ্যানধারণায় চালিত, ১৮ তাদের মন অন্ধকারে আচ্ছন্ন, তাদের
অন্তরের অজ্ঞতার দরুন ও তাদের হৃদয়ের কঠিনতার দরুন তারা ঈশ্বরের জীবন থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে
পড়েছে। ১৯ বিচারবুদ্ধি হারিয়ে ফেলে তারা নিতান্ত লোলুপতার সঙ্গে সব ধরনের অশুচি কাজ করার
জন্য অতৃপ্তিকর লোভের হাতে নিজেদের ছেড়ে দিয়েছে। ২০ কিন্তু তোমরা খ্রীষ্টের বিষয়ে তেমন
শিক্ষা পাওনি—২১ অবশ্য যদি তাঁর কথা সত্যি শুনে থাক, ও তাঁর মধ্যে দীক্ষিত হয়ে থাক সেই

সত্য অনুসারে যা যীশুতে নিহিত। ২২ সেই শিক্ষা অনুসারে, আগেকার জীবনধারণ ছেড়ে তোমাদের
সেই পুরাতন মানুষকে ত্যাগ করতে হবে, যে মানুষ প্রতারণাময় কামনা-বাসনায় ক্ষয়প্রাপ্ত হয়ে
পড়ছে; ২৩ মনের নবপ্রেরণায় নিজেদের নবীকৃত করতে হবে, ২৪ এবং সেই নতুন মানুষকে পরিধান
করতে হবে, যে মানুষ ধর্মময়তা ও সত্যজনিত পুণ্যতায় ঈশ্বরের সাদৃশ্যে সৃষ্ট।
২৫ এজন্য, যা মিথ্যা, তা ত্যাগ ক'রে *তোমরা প্রত্যেকে নিজ নিজ প্রতিবেশীর সঙ্গে সত্যকথা
বল*, কারণ আমরা পরস্পর অঙ্গপ্রত্যঙ্গ। ২৬ *ক্রুদ্ধ হয়েও পাপ করো না*; তোমরা ক্রুদ্ধ থাকতে যেন
সূর্যাস্ত না হয়; ২৭ দিয়াবলকেও সুযোগ দিয়ো না; ২৮ চুরি করা যার অভ্যাস, সে আর চুরি না করুক,
বরং নিজের দু'হাত দিয়ে ভাল একটা কিছু করুক, যেন অভাবীদের সঙ্গে সহভাগিতা করার মত
তার কিছু থাকে; ২৯ তোমাদের মুখ থেকে যেন কোন খারাপ কথা না বের হয়, বরং প্রয়োজনমত যা
কিছু গঠনমূলক হতে পারে, তোমরা তেমন কথাই বল, যারা শোনে তাদের যেন উপকার হয়। ৩০
আর যাঁর দ্বারা তোমরা মুক্তিলাভের দিনের উদ্দেশ্যে ঐশ মুদ্রাঙ্কনে চিহ্নিত হয়েছ, ঈশ্বরের সেই
পবিত্র আত্মাকে তোমরা দুঃখ দিয়ো না। ৩১ যত অনিষ্টের সঙ্গে যত তিক্ততা, রোষ, ক্রোধ, কোলাহল
ও নিন্দাও তোমাদের মধ্য থেকে দূর করা হোক। ৩২ পরস্পরের প্রতি উদারমনা ও সহৃদয় হও,
পরস্পরকে ক্ষমা কর, যেমন ঈশ্বরও খ্রীষ্টে তোমাদের ক্ষমা করেছেন।
৫অতএব, প্রিয় সন্তানের মত তোমরা ঈশ্বরের অনুকারী হও। ২ ভালবাসায় চল, যেইভাবে খ্রীষ্টও
আমাদের ভালবেসেছেন ও আমাদেরই জন্য ঈশ্বরের কাছে নৈবেদ্য ও সুরভিত বলিরূপে নিজেকে
সঁপে দিয়েছেন।
৩ যৌন অনাচার ও যে কোন ধরনের অশুচিতা বা লোলুপতার বিষয়ে, পবিত্রজনদের যেমন শোভা
পায়, সেগুলোর নামও যেন তোমাদের মধ্যে উচ্চারিত না হয়। ৪ একই কথা প্রযোজ্য অশ্লীলতা,
স্থূলতা বা অনুচিত রসিকতার বিষয়ে—এসব কিছু অনুচিত। তোমাদের ধন্যবাদ-স্তুতিই বরং বিরাজ
করুক। ৫ কেননা এবিষয়ে নিশ্চিত থাক যে, যৌন-ক্ষেত্রে দুশ্চরিত্র কিংবা অশুচি বা লোভী মানুষ—
তেমন কিছু তো পৌত্তলিকতার নামান্তর!—কেউই খ্রীষ্টের ও ঈশ্বরের রাজ্যের উত্তরাধিকারী হবে
না। ৬ অসার যুক্তি দেখিয়ে কেউ যেন তোমাদের না ভোলায়, কেননা এই সকল দোষের কারণেই
বিদ্রোহ-সন্তানদের উপরে ঈশ্বরের ক্রোধ নেমে পড়ে। ৭ সুতরাং তোমরা ওদের ভাগ্যের সহভাগী
হতে যেয়ো না, ৮ কারণ তোমরা একসময় অন্ধকার ছিলে, কিন্তু প্রভুতে তোমরা এখন আলো: ৯
আলোর সন্তানদের মত চল; বস্তুত আলোর ফল সব ধরনের মঙ্গলময়তা, ধর্মময়তা ও সত্যে
প্রকাশ পায়। ১০ প্রভুর কি কি প্রীতিজনক, তা-ই জানতে সচেষ্ট থাক। ১১ অন্ধকারের ফলশূন্য যত
কর্মের সহভাগী হয়ো না, বরং সেগুলোর আসল পরিচয় প্রকাশ্যে তুলে ধর, ১২ কেননা ওরা গোপনে
যা কিছু করে, তা উচ্চারণ করা পর্যন্তও লজ্জার বিষয়। ১৩ কিন্তু যা কিছু প্রকাশ্যে তুলে ধরা হয়, তা
আলো দ্বারা উদ্ভাসিত হয়, ১৪ কারণ যা কিছু উদ্ভাসিত হয়ে ওঠে, তা নিজে-ই আলো। এজন্য লেখা
আছে:

ঘুমিয়ে রয়েছ যে তুমি, জেগে ওঠ,
মৃতদের মধ্য থেকে নিদ্রাভঙ্গ হও,
আর খ্রীষ্ট তোমাকে উদ্ভাসিত করবেন।

১৫ সুতরাং, নিজেদের আচরণের উপর সতর্ক দৃষ্টি রাখ; নির্বোধের মত নয়, সুবোধেরই মতই
চল। ১৬ বর্তমান সুযোগের সদ্ব্যবহার কর, কারণ আজকের দিনগুলি অমঙ্গলকর। ১৭ এই কারণেই
অবোধ হয়ো না, কিন্তু প্রভুর ইচ্ছা কী, তা বুঝতে চেষ্টা কর। ১৮ আঙুররস পানে মাতাল হয়ো না,
কেননা আঙুররসে উচ্ছৃঙ্খলতা উপস্থিত; কিন্তু আত্মায় পরিপূর্ণ হও; ১৯ সবাই মিলে সামসঙ্গীত,

স্তুতিগান ও অধ্যাত্ম বন্দনাগান গেয়ে চল, সমস্ত হৃদয় দিয়ে বাদ্যের ঝঙ্কারে প্রভুর স্তুতিগান কর; ২০
সবসময় সবকিছুর জন্য আমাদের প্রভু যীশুখ্রীষ্টের নামে পিতা ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানাও।

নতুন সম্পর্ক-মালা

২১ খ্রীষ্টভয়ে পরস্পরের প্রতি অনুগত হও।

২২ বধূরা প্রভুর প্রতি যেমন, তেমনি তাদের স্বামীর প্রতি যেন অনুগত হয়; ২৩ কারণ স্বামী স্ত্রীর
মাথা, খ্রীষ্টও যেমন মণ্ডলীর মাথা—তিনিই তার দেহের পরিত্রাতা। ২৪ এবং মণ্ডলী যেমন খ্রীষ্টের
অনুগত, বধূরাও তেমনি সব ক্ষেত্রে যেন তাদের স্বামীর অনুগত হয়। ২৫ স্বামীরা, তোমরা তোমাদের
স্ত্রীকে ঠিক তেমনই ভালবাস, খ্রীষ্টও যেমন মণ্ডলীকে ভালবাসলেন ও তার জন্য নিজেকে
সম্পূর্ণরূপেই দান করলেন ২৬ জলপ্রক্ষালনে বচন দ্বারা পরিশুদ্ধ ক'রে তাকে পবিত্র করে তোলার
জন্য, ২৭ যেন নিজের সামনে গৌরবে বিভূষিতা এমন মণ্ডলীকে উপস্থিত করতে পারেন, যার কোন
কলঙ্ক বা বলিরেখা বা অন্য ধরনের খুঁত নেই, বরং পবিত্র ও নিষ্কলঙ্কই এক মণ্ডলী। ২৮ তেমনিভাবে
স্বামীদেরও তাদের স্ত্রীকে নিজেদের দেহ বলে ভালবাসা কর্তব্য, কেননা স্ত্রীকে যে ভালবাসে, সে
নিজেকেই ভালবাসে। ২৯ কেউই তো কখনও নিজের দেহকে ঘৃণা করে না, বরং সকলে তার
পুষ্টিসাধন করে, তার প্রতি যত্নবান থাকে—খ্রীষ্টও যেমন মণ্ডলীর প্রতি করে থাকেন, ৩০ কারণ
আমরা তাঁর দেহের অঙ্গ। ৩১ *এজন্য মানুষ তার পিতামাতাকে ত্যাগ করে নিজের স্ত্রীর সঙ্গে মিলিত
হবে এবং সেই দু'জন একদেহ হবে।* ৩২ এই রহস্য মহান, কিন্তু আমি খ্রীষ্ট ও মণ্ডলীর দিকে অঙ্গুলি
নির্দেশ করেই একথা বললাম। ৩৩ তবে তোমরাও প্রত্যেকে তোমাদের স্ত্রীকে নিজেরই মত
ভালবাস; এবং স্ত্রী যেন স্বামীকে শ্রদ্ধা করে।

৬সন্তানেরা, প্রভুতে তোমরা পিতামাতার বাধ্য হও, কারণ তা ধর্মসম্মত। ২ *তোমার পিতাকে ও
তোমার মাতাকে সম্মান কর,* এটিই সেই প্রথম আজ্ঞা যার সঙ্গে একটা প্রতিশ্রুতি যুক্ত আছে: ৩ *যেন
তোমার মঙ্গল হয়, ও তুমি দেশে দীর্ঘজীবী হও।* ৪ আর তোমরা, পিতারা, তোমাদের সন্তানদের
ক্ষুব্ধ করো না, বরং প্রভুর শিক্ষা ও শাসনের পথে তাদের মানুষ কর।

৫ ক্রীতদাসেরা, তোমরা যেমন খ্রীষ্টের প্রতি বাধ্য, তেমনি আন্তরিকতার সঙ্গে সভয়ে ও কম্পিত
অন্তরে তোমাদের পার্থিব প্রভুদের প্রতি বাধ্য হও; ৬ যখন তাদের চোখের সামনে আছ, তখন শুধু
নয়, এমনি মানুষকে খুশি করার জন্যও নয়, বরং খ্রীষ্টেরই ক্রীতদাসের মত প্রাণ দিয়ে ঈশ্বরের
ইচ্ছা পালন করার জন্য; ৭ আগ্রহের সঙ্গে কাজ কর, প্রভুরই খাতিরে, মানুষের খাতিরে নয়। ৮
জেনে রাখ, যে কেউ সৎকর্ম করে—ক্রীতদাসই হোক বা স্বাধীন মানুষই হোক—প্রভুর কাছ থেকে
সে তার ফল পাবে। ৯ আর তোমরা, প্রভুরা, তোমরাও তাদের প্রতি তেমনি ব্যবহার কর; শাসানি
পরিহার কর, এবং জেনে রাখ, তাদের ও তোমাদেরও প্রভু স্বর্গে আছেন, আর তাঁর কাছে পক্ষপাত
নেই।

অধ্যাত্ম সংগ্রাম

১০ শেষ কথা, প্রভুতে ও তাঁর শক্তির প্রতাপে বলবান হও। ১১ ঈশ্বরের রণসজ্জা পরিধান কর, যেন
দিয়াবলের সমস্ত ছলচাতুরির সামনে দাঁড়াতে পার। ১২ কেননা আমাদের সংগ্রাম রক্তমাংসের কোন
শত্রুর বিরুদ্ধে নয়, কিন্তু সমস্ত আধিপত্য ও কর্তৃত্বের বিরুদ্ধে, অন্ধকারময় জগতের অধিপতিদের
বিরুদ্ধে, উর্ধ্বলোকের মন্দাত্মাদের বিরুদ্ধে। ১৩ এজন্য ঈশ্বরের রণসজ্জা হাতে তুলে নাও, যেন সেই
অধর্মের দিনে প্রতিরোধ করার মত শক্তি পাও ও সমস্ত পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াতে
পার। ১৪ তাই *সত্যের বন্ধনী কোমরে বেঁধে, ধর্মময়তার বর্ম প'রে,* ১৫ এবং *শান্তির
সুসমাচার-প্রচারের উদ্যমকে জুতো করে পায়ে দিয়ে* সোজা হয়ে দাঁড়াও; ১৬ বিশ্বাসের ঢাল

সবসময় হাতে ধরে রাখ, যা দ্বারা তোমরা সেই ধূর্তজনের সমস্ত অগ্নিবাণ নিভাতে পার; ১৭ এবং
পরিত্রাণের শিরস্ত্রাণ ও আত্মার খড়্গ, অর্থাৎ ঈশ্বরের বাণী ধারণ কর। ১৮ যত প্রার্থনা ও মিনতির
সঙ্গে আত্মায় অবিরত প্রার্থনা কর, আর এর জন্য অবিরাম নিষ্ঠার সঙ্গে জেগে থাক ও সকল
পবিত্রজনদের জন্য মিনতি কর, ১৯ আমার জন্যও মিনতি কর, যেন আমার ওষ্ঠে উপযুক্ত কথা রাখা
হয়, আমি যেন সৎসাহসের সঙ্গে সেই সুসমাচারের রহস্য জ্ঞাত করতে পারি, ২০ আমি যার
শেকলাবদ্ধই এক বাণীদূত; ফলে আমি যেন মুক্তকণ্ঠেই তা ঘোষণা করতে পারি—ঠিক যেমনটি
করা আমার কর্তব্য।

ব্যক্তিগত বাণী ও আশীর্বাদ

২১ আমার প্রিয় ভাই ও প্রভুতে বিশ্বস্ত সহকর্মী তিখিকস্ আমার সব খবর তোমাদের দেবেন,
এভাবে তোমরাও জানতে পারবে আমি কেমন আছি ও কি কি কাজ করছি। ২২ আমি তাঁকে ঠিক
এজন্যই পাঠাচ্ছি, যেন তোমরা আমাদের সমস্ত খবর জানতে পার, ও তিনি যেন তোমাদের হৃদয়ে
আশ্বাস সঞ্চার করেন।

২৩ পিতা ঈশ্বর এবং প্রভু যীশুখ্রীষ্টের শান্তি, আর সেইসঙ্গে ভালবাসা ও বিশ্বাস ভাইদের মাঝে
বিরাজ করুক। ২৪ আমাদের প্রভু যীশুখ্রীষ্টকে যারা অক্ষয়শীল ভালবাসায় ভালবাসে, সেই সকলের
সঙ্গে অনুগ্রহ থাকুক।