

# Epistola lui Pavel către Efeseni

## Capitolul 1

### Urarea

1 Pavel, apostol al lui Hristos Isus prin voia lui Dumnezeu, către sfinții care sunt în Efes, către cei credincioși în Hristos Isus: 2Har și pace de la Dumnezeu, Tatăl nostru, și de la Domnul Isus Hristos!

### Binecuvântări în Hristos

3Binecuvântat să fie Dumnezeu, Tatăl Domnului nostru Isus Hristos, care ne-a binecuvântat cu tot felul de binecuvântări duhovnicești în locurile cerești în Hristos, 4fiindcă ne-a ales în El înainte de întemeierea lumii ca să fim sfinți și neprihăniți înaintea Lui, după ce, din dragoste, 5ne-a rânduit mai dinainte pentru înfiere prin Isus Hristos, după buna plăcere a voii Sale, 6spre lauda harului Său glorios, pe care ni l-a dăruit în Cel Preaiubit. 7În El avem răscumpărarea, prin sângele Lui, iertarea păcatelor, după bogăția harului Său, 8pe care l-a răspândit din belșug peste noi. Prin înțelepciune și pricepere, 9ne-a descoperit taina voii Sale, după buna lui plăcere de care a dat dovadă în Hristos, 10în vederea planului arătat la împlinirea vremurilor, ca să unească în Hristos toate lucrurile: cele din ceruri și cele de pe pământ. 11În El am fost făcuți și moștenitori, fiind rânduiți mai dinainte după hotărârea Aceluia care lucrează totul după sfatul voii Sale, 12ca să slujim de laudă slavei Sale, noi, care ne-am pus mai dinainte nădejdea în Hristos. 13În El și voi, după ce ați auzit cuvântul adevărului – Evanghelia mântuirii voastre – și ați crezut în El, ați fost pecetluiți cu Duhul Sfânt, care fusese făgăduit 14și care este arvuna moștenirii noastre, pentru răscumpărarea celor câștigați de Dumnezeu, spre lauda slavei Lui.

### Rugăciunea lui Pavel

15De aceea și eu, de când am auzit despre credința în Domnul Isus care este în voi și despre dragostea voastră pentru toți sfinții, 16nu încetez să aduc mulțumiri pentru voi când vă pomenesc în rugăciunile mele. 17Și mă rog ca Dumnezeu Domnului nostru Isus Hristos, Tatăl slavei, să vă dea un duh de înțelepciune și de descoperire în cunoașterea Lui 18și să vă lumineze ochii inimii ca să înțelegeți care este nădejdea chemării Lui, care este bogăția moștenirii Lui glorioase în sfinți 19și care este față de noi, credincioșii, nemărginita mărime a puterii Sale, după lucrarea mării Lui puteri 20pe care a desfășurat-o în Hristos, când L-a înviat din morți și L-a pus să stea la dreapta Sa, în locurile cerești, 21mai presus de orice căpetenie, stăpânire, putere, domnie și orice nume care se poate rosti nu doar în veacul acesta, ci și în cel viitor. 22Toate I le-a pus sub picioare și L-a pus – deasupra tuturor lucrurilor – cap al Bisericii, 23care este trupul Lui, plinătatea Celui ce împlinește totul în toți.

## Capitolul 2

1Voi erați morți în abaterile și în păcatele voastre, 2în care umblați odinioară după mersul lumii acesteia, după stăpânul puterii văzduhului, anume duhul care lucrează acum în fiii neascultării. 3Între ei eram și noi toți odinioară, când trăiam în poftele firii noastre pământești, când împlineam voile firii pământești și ale gândurilor noastre și eram din fire copii ai mâniei, ca și ceilalți. 4Dar Dumnezeu, care este bogat în îndurare, pentru dragostea cea mare cu care ne-a iubit, 5măcar că eram morți în abaterile noastre, ne-a adus la viață împreună cu Hristos (prin har sunteți mântuiți), 6ne-a înălțat împreună cu El și ne-a pus să stăm împreună în locurile cerești în Hristos Isus, 7ca să arate în veacurile viitoare nemărginita bogăție a harului Său în bunătatea Lui față de noi în Hristos Isus. 8Căci prin har sunteți mântuiți prin credință. Și acest lucru nu vine de la voi, ci este darul lui Dumnezeu. 9Nu prin fapte, ca să nu se laude nimeni. 10Căci noi suntem lucrarea Lui și am fost zidiți în Hristos Isus pentru faptele bune pe care le-a pregătit Dumnezeu mai dinainte ca să umblăm în ele.

### Unitate în Hristos

11De aceea, voi, care altădată erați neamuri din naștere, numiți necircumciși de către cei care se cheamă circumciși și care sunt circumciși în trup de mâna omului, aduceți-vă aminte 12că în vremea aceea erați fără Hristos, fără drept de cetățenie în Israel, străini de legămintele făgăduinței, fără nădejde și fără Dumnezeu în lume! 13Dar acum, în Hristos Isus, voi, care odinioară erați departe, ați ajuns aproape prin sângele lui Hristos. 14Căci El este pacea noastră, care din doi a făcut unul, după ce a surpat, prin trupul Lui, zidul vrăjmășiei care era la mijloc și care ne despărțea. 15El a nimicit Legea poruncilor cu rânduielile ei, pentru ca din cei doi să creeze în El Însuși un singur om nou, făcând astfel pace, 16și să îi împace pe amândoi cu Dumnezeu într-un singur trup, prin cruce, după ce a nimicit vrăjmășia prin ea. 17El a venit și a vestit pace pentru voi, cei de departe, și pace pentru cei de aproape. 18Căci prin El și unii, și alții avem intrare la Tatăl într-un Duh. 19Așadar, voi nu mai sunteți străini sau oaspeți, ci sunteți cetățeni împreună cu sfinții, oameni din casa lui Dumnezeu, 20fiind zidiți pe temelia apostolilor și a profeților, piatra din capul unghiului fiind Însuși Isus Hristos. 21În El toată clădirea, bine încheată, crește ca să fie un templu sfânt în Domnul, 22prin care sunteți zidiți împreună ca locaș al lui Dumnezeu prin Duhul.

### Capitolul 3

#### Lucrarea lui Pavel între neamuri

1Iată de ce eu, Pavel, întemnițatul lui Hristos Isus pentru voi, neamurile... 2(căci veți fi auzit de isprăvnicia harului lui Dumnezeu care mi-a fost dată pentru voi, 3anume că prin revelație mi-a fost descoperită această taină, după cum v-am scris în puține cuvinte. 4Citindu-le, puteți vedea cum înțeleg eu taina lui Hristos, 5care în celelalte generații nu le-a fost descoperită fiilor oamenilor așa cum le-a fost revelată în prezent sfinților Lui apostoli și profeți prin Duhul: 6și anume că neamurile sunt moștenitoare împreună cu noi, parte din același trup și părtășe la aceeași făgăduință în Hristos Isus prin Evanghelie, 7al cărei slujitor am fost făcut eu după darul harului lui Dumnezeu, dat mie prin lucrarea puterii Lui.

8Mie, celui mai neînsemnat dintre toți sfinții, mi-a fost dat harul acesta: să vestesc neamurilor bogățiile nepătrunse ale lui Hristos 9și să-i luminez pe toți cu privire la isprăvnicia tainei ascunse din veacuri în Dumnezeu, care a creat toate lucrurile, 10pentru ca înțelepciunea nespus de felurită a lui Dumnezeu să fie cunoscută acum, prin Biserică, de către căpeteniile și stăpânirile din locurile cerești, 11după planul de veacuri pe care l-a făcut în Hristos Isus, Domnul nostru. 12În El avem îndrăzneală și intrare cu încredere, prin credința în El. 13De aceea, vă rog să nu vă pierdeți cumpătul din pricina necazurilor mele pentru voi: aceasta este slava voastră.)

#### Cunoașterea lui Hristos

14... Iată, așadar, de ce îmi plec genunchii înaintea Tatălui [Domnului nostru Isus Hristos], 15din care își trage numele orice familie în ceruri și pe pământ, 16și-L rog ca, potrivit cu bogăția slavei Sale, să vă facă să vă întăriți în putere, prin Duhul Lui, în omul dinăuntru, 17așa încât Hristos să locuiască în inimile voastre prin credință; pentru ca, fiind înrădăcinați și întemeiați în dragoste, 18să puteți pricepe împreună cu toți sfinții care sunt lărgimea, lungimea, înălțimea și adâncimea 19și să cunoașteți dragostea lui Hristos, care este mai presus de cunoaștere, ca să ajungeți plini de toată plinătatea lui Dumnezeu.

20Iar a Aceluia care poate să facă nespus mai mult decât cerem sau gândim noi, potrivit puterii care lucrează în noi, 21a Lui să fie slava în Biserică și în Hristos Isus, din neam în neam, în vecii vecilor! Amin!

## Capitolul 4

### Unitatea trupului

1Vă sfătuiesc deci eu, cel întemnițat pentru Domnul, să vă purtați într-un chip vrednic de chemarea pe care ați primit-o, 2cu toată smerenia și blândețea, cu îndelungă răbdare; îngăduiți-vă unii pe alții în dragoste 3și căutați să păstrați unitatea Duhului prin legătura păcii!

4Este un singur trup și un singur Duh, după cum și voi ați fost chemați la o singură nădejde a chemării voastre.

5Este un singur Domn, o singură credință, un singur botez.

6Este un singur Dumnezeu și Tată al tuturor, care este mai presus de toți, prin toți și în toți.

7 Dar fiecăruia dintre noi harul i-a fost dat după măsura darului lui Hristos. 8De aceea se spune: S-a suit în înălțimi, a luat robia roabă, a dat daruri oamenilor.

9 Și acest S-a suit ce înseamnă decât că, înainte, S-a coborât în părțile mai de jos ale pământului? 10Cel ce S-a coborât este același cu Cel ce S-a suit mai presus de toate cerurile, ca să umple toate lucrurile. 11Și El i-a dat pe unii apostoli, pe alții profeți, pe alții evangheliști, pe alții păstori și învățători, 12pentru pregătirea sfinților, în vederea lucrării de slujire, pentru zidirea trupului lui Hristos, 13până vom ajunge toți la unitatea credinței și a cunoașterii Fiului lui Dumnezeu, la starea de om mare, la înălțimea staturii plinătății lui Hristos, 14ca să nu mai fim copii, plutind încoace și încolo, purtați de orice vânt de învățătură, prin viclenia oamenilor și prin șiretenia lor în mijloacele de amăgire. 15Dimpotrivă, să spunem adevărul în dragoste și să creștem în El în toate privințele. El, Hristos, este Capul 16din care tot trupul, bine încheșat și strâns legat prin toate încheieturile care îl susțin, își primește creșterea potrivit cu lucrarea fiecărei părți în măsura ei și se zidește în dragoste.

### Viața nouă în Hristos

17De aceea vă spun și vă îndemn în Domnul: nu mai trăiți cum trăiesc păgânii, în deșertăciunea gândurilor lor, 18având mintea întunecată și fiind străini de viața cu Dumnezeu, din pricina neștiinței în care se află și din pricina împietririi inimii lor! 19Ei și-au pierdut orice pic de simțire, s-au dat la dezmăț și săvârșesc cu lăcomie tot soiul de necurății.

20Voi însă nu așa ați învățat despre Hristos, 21dacă, într-adevăr, L-ați ascultat și dacă ați fost învățați de El, potrivit adevărului care este în Isus. 22În ce privește viața voastră din trecut, să vă dezbrăcați de omul cel vechi, care se strică după poftele înșelătoare, 23să vă înnoiți în duhul minții voastre 24și să vă îmbrăcați în omul cel nou, creat după chipul lui Dumnezeu în dreptatea și sfințenia care vin din adevăr.

### Rodul vieții înnoite

25De aceea, lăsați-vă de minciună: fiecare dintre voi să spună aproapelui său adevărul, pentru că suntem mădulare unii altora! 26Mâniați-vă și nu păcătuți! Să n-apună soarele peste mânia voastră 27și să nu-i dați prilej Diavolului! 28Cine fura să nu mai fure, ci mai degrabă să lucreze cu mâinile lui ce este bine, ca să aibă ce să împartă cu cel lipsit! 29Niciun cuvânt stricat să nu vă iasă din gură, ci unul bun, pentru zidire, după cum e nevoie, ca să le dea har celor ce-l aud! 30Să nu-L întristați pe Duhul Sfânt al lui Dumnezeu, prin care ați fost pecetluiți pentru ziua răscumpărării! 31Orice amărăciune, orice izbucnire, orice mânie, orice strigare, orice defăimare să piară din mijlocul vostru, împreună cu orice fel de răutate! 32Dimpotrivă, fiți buni și miloși unii cu alții; iertați-vă unul pe altul, după cum v-a iertat și Dumnezeu pe voi în Hristos!

## Capitolul 5

1Urmați deci pilda lui Dumnezeu ca niște copii preaiubiți! 2Trăiți în dragoste, după cum și Hristos ne-a iubit și S-a dat pe Sine pentru noi ca ofrandă și ca jertfă de un miros plăcut lui Dumnezeu!

3Desfrânarea, necurăția de orice fel sau lăcomia nici să nu fie pomenite între voi, așa cum se cuvine unor sfinți! 4Să nu se audă nici vorbe de rușine, vorbe nechibzuite, glume proaste, lucruri care nu se cuvin, ci mai degrabă cuvinte de mulțumire! 5Căci știți bine că niciun om desfrânat, necurat sau lacom, care este un închinător la idoli, nu are parte de moștenire în Împărăția lui Hristos și a lui Dumnezeu.

### Copii ai luminii

6Nimeni să nu vă înșele cu vorbe deșarte, căci din pricina acestor lucruri vine mânia lui Dumnezeu peste fiii neascultării! 7Așadar, să nu vă întovărășiți deloc cu ei! 8Odinioară erați întuneric, dar acum sunteți lumină în Domnul. Umblați deci ca niște copii ai luminii, 9căci rodul luminii stă în orice bunătate, în dreptate și în adevăr! 10Cercetați ce este plăcut înaintea Domnului 11și nu luați nicidecum parte la lucrările neroditoare ale întunericului, ci mai degrabă osândiți-le! 12Căci ar fi rușinos fie și numai să spunem ce fac ei în ascuns. 13Dar toate aceste lucruri, când sunt osândite de lumină, sunt date la iveală; pentru că ceea ce scoate totul la iveală este lumina. 14De aceea zice Scriptura: „Deșteaptă-te, tu, care dormi, scoală-te din morți, și Hristos te va lumina!”

15Luați deci bine seama la felul în care umblați, nu ca niște neînțelepți, ci ca niște înțelepți! 16Răscumpărați vremea, căci zilele sunt rele! 17De aceea nu fiți nepricepuți, ci înțelegeți care este voia Domnului! 18Nu vă îmbătați de vin, care duce la destrăbălare! Dimpotrivă, fiți plini de Duh! 19Vorbiți între voi cu psalmi, cântări de laudă și cântări duhovnicești, cântând și laudându-L pe Domnul din inimă! 20Mulțumiți-I întotdeauna lui Dumnezeu Tatăl pentru toate lucrurile în Numele Domnului nostru Isus Hristos!

### Îndatoririle celor căsătoriți

21Supuneți-vă unii altora în frica lui Hristos! 22Soțiilor, fiți supuse soților voștri ca Domnului, 23căci soțul este capul soției, după cum și Hristos este capul Bisericii, El, Mântuitorul trupului! 24După cum Biserica Îi este supusă lui Hristos, tot astfel și soțiile să le fie supuse soților lor în toate privințele!

25Soților, iubiți-vă soțiile așa cum a iubit Hristos Biserica și S-a dat pe Sine pentru ea 26ca s-o sfințească, după ce a curățit-o prin spălarea în apă, prin cuvânt, 27ca să înfățișeze pentru Sine această Biserică slăvită, fără pată, fără zbârcitură sau altceva de felul acesta, ci sfântă și fără prihană! 28Tot astfel trebuie să-și iubească și soții soțiile, ca pe trupurile lor. Cine își iubește soția se iubește pe sine. 29Căci nimeni nu și-a urât vreodată trupul, ci îl hrănește și îl îngrijește cu drag, precum Hristos Biserica; 30pentru că suntem mădulare ale trupului Lui, [carne din carnea Lui și os din oasele Lui]. 31De aceea va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa și se va lipi de nevasta sa, și cei doi vor fi un singur trup. 32Taina aceasta este mare (vorbesc despre Hristos și Biserică). 33Așadar, fiecare din voi să-și iubească soția ca pe sine; și soția să-și respecte soțul!

## Capitolul 6

### Părinți și copii

1Copii, ascultați în Domnul de părinții voștri, căci este drept! 2Cinstește-i pe tatăl tău și pe mama ta – este cea dintâi poruncă însoțită de o făgăduință – 3ca să-ți fie bine și să trăiești multă vreme pe pământ. 4Și voi, părinților, nu-i întărâtați la mânie pe copiii voștri, ci creșteți-i în disciplina și învățătura Domnului!

### Robi și stăpâni

5Robilor, ascultați de stăpânii voștri pământești cu frică și cutremur, cu o inimă sinceră, ca de Hristos! 6Slujiți-le nu numai când sunteți sub ochii lor, precum cei ce caută să le fie pe plac oamenilor, ci ca niște robi ai lui Hristos, care fac din tot sufletul voia lui Dumnezeu! 7Slujiți-le cu tragere de inimă, ca pentru Domnul, nu ca pentru oameni, 8căci știți că fiecare, rob sau liber, își va primi răsplata de la Domnul după binele pe care l-a făcut! 9Și voi, stăpânilor, purtați-vă la fel cu ei; lăsați amenințările, ca unii care știți că Stăpânul – atât al lor, cât și al vostru – este în cer și că înaintea Lui nu se are în vedere fața omului!

### Lupta împotriva răului

10Încolo, [fraților,] întăriți-vă în Domnul și în puterea tăriei Lui! 11Îmbrăcați-vă cu toată armura lui Dumnezeu, ca să puteți rezista împotriva uneltirilor Diavolului! 12Căci lupta noastră nu este împotriva cărnii și a sângelui, ci împotriva căpeteniilor, a stăpânilor, a conducătorilor veacului întunecat de acum, a duhurilor răutății care sunt în locurile cerești. 13De aceea, luați toată armura lui Dumnezeu, ca să vă puteți împotrivi în ziua cea rea și să rămâneți în picioare după ce veți fi biruit totul! 14Stați gata având mijlocul încins cu adevărul, fiind îmbrăcați cu platoșa dreptății 15și încălțați cu râvna Evangheliei păcii! 16Peste toate acestea, luați scutul credinței, cu care veți putea stinge toate săgețile aprinse ale Celui Rău! 17Luați și coiful mântuirii și sabia Duhului, care este Cuvântul lui Dumnezeu! 18Faceți în toată vremea, prin Duhul, tot felul de rugăciuni și cereri! Vegheați la aceasta cu toată stăruința și cu rugăciune pentru toți sfinții 19și pentru mine ca, ori de câte ori îmi deschid gura, să mi se dea cuvânt ca să fac cunoscută cu îndrăzneală taina Evangheliei, 20al cărei sol în lanțuri sunt, și astfel să vorbesc despre ea cu îndrăzneală, cum trebuie să vorbesc!

### Salutări

21Ca să aflați și voi vești cu privire la mine (anume ce mai fac), Tihic, frate preaiubit și slujitor credincios în Domnul, vă va face cunoscut totul. 22L-am trimis la voi tocmai în acest scop: ca să aflați vești despre starea noastră și să vă aducă mângâiere în inimi.

23Pace tuturor fraților și dragoste împreună cu credință de la Dumnezeu Tatăl și de la Domnul Isus Hristos! 24Harul să fie cu toți cei ce-L iubesc pe Domnul nostru Isus Hristos cu o dragoste nepieritoare! [Amin!]