

List do Efezjan

Rozdział 1

Pozdrowienie

1. Paweł, z woli Bożej apostoł Chrystusa Jezusa, do świętych w Efezie i wierzących w Chrystusa Jezusa:
2. Łaska wam i pokój od Boga, Ojca naszego i od Pana Jezusa Chrystusa.

Dziękczynienie za zbawienie w Chrystusie

3. Błogosławiony niech będzie Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, który nas ubłogosławił w Chrystusie wszelkim duchowym błogosławieństwem niebios; 4. W nim bowiem wybrał nas przed założeniem świata, abyśmy byli święci i nienaganni przed obliczem jego; w miłości 5. Przeznaczył nas dla siebie do synostwa przez Jezusa Chrystusa według upodobania woli swojej, 6. Ku uwielbieniu chwalebnej łaski swojej, którą nas obdarzył w Umiłowanym. 7. W nim mamy odkupienie przez krew jego, odpuszczenie grzechów, według bogactwa łaski jego, 8. Której nam hojnie udzielił w postaci wszelkiej mądrości i roztropności, 9. Oznajmiwszy nam według upodobania swego, którym go uprzednio obdarzył, 10. Tajemnicę woli swojej, aby z nastaniem pełni czasów wykonać ją i w Chrystusie połączyć w jedną całość wszystko, i to, co jest na niebiosach, i to, co jest na ziemi w nim, 11. W którym też przypadło nam w udziale stać się jego częstką, nam przeznaczonym do tego od początku według postanowienia tego, który sprawuje wszystko według zamysłu woli swojej, 12. Abyśmy się przyczyniali do uwielbienia chwały jego, my, którzy jako pierwsi nadzieję mieliśmy w Chrystusie. 13. W nim i wy, którzy usłyszeliście słowo prawdy, ewangelię zbawienia waszego, i uwierzyliście w niego, zostaliście zapieczętowani obiecany Duchem Świętym, 14. Który jest rękojmią dziedzictwa naszego, aż nastąpi odkupienie własności Bożej, ku uwielbieniu chwały jego.

Modlitwa o poznanie Boga

15. Przeto i ja, odkąd usłyszałem o wierze waszej w Pana Jezusa i o miłości do wszystkich świętych, 16. Nie przestaję dziękować za was i wspominać was w modlitwach moich, 17. Aby Bóg Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec chwały, dał wam Ducha mądrości i objawienia ku poznaniu jego, 18. I oświecił oczy serca waszego, abyście wiedzieli, jaka jest nadzieja, do której was powołał, i jakie bogactwo chwały jest udziałem świętych w dziedzictwie jego, 19. I jak nadzwyczajna jest wielkość mocy jego wobec nas, którzy wierzymy dzięki działaniu przemożnej siły jego,

Moc Boża okazana w zmartwychwstaniu Jezusa Chrystusa

20. Jaką okazał w Chrystusie, gdy wzbudził go z martwych i posadził po prawicy swojej w niebie 21. Ponad wszelką nadziemską władzą i zwierzchnością, i mocą, i panowaniem, i wszelkim imieniem,

jakie może być wymienione, nie tylko w tym wieku, ale i w przyszłym; **22.** I wszystko poddał pod nogi jego, a jego samego ustanowił ponad wszystkim Głową Kościoła, **23.** Który jest ciałem jego, pełnią tego, który sam wszystko we wszystkim wypełnia.

Rozdział 2

Zbawienie pochodzi z łaski Bożej przez wiarę

1. I wy umarliście przez upadki i grzechy wasze, **2.** W których niegdyś chodziliście według modły tego świata, naśladowując władcę, który rządzi w powietrzu, ducha, który teraz działa w synach opornych. **3.** Wśród nich i my wszyscy żyliśmy niegdyś w pożądliwościach ciała naszego, ulegając woli ciała i zmysłów, i byliśmy z natury dziećmi gniewu, jak i inni; **4.** Ale Bóg, który jest bogaty w miłosierdzie, dla wielkiej miłości swojej, którą nas umiłował, **5.** I nas, którzy umarliśmy przez upadki, ożywił wraz z Chrystusem - łaską zbawieni jesteście - **6.** I wraz z nim wzbudził, i wraz z nim posadził w okręgach niebieskich w Chrystusie Jezusie, **7.** Aby okazać w przyszłych wiekach nadzwyczajne bogactwo łaski swojej w dobroci wobec nas w Chrystusie Jezusie. **8.** Albowiem łaską zbawieni jesteście przez wiarę, i to nie z was: Boży to dar; **9.** Nie z uczynków, aby się kto nie chlubił. **10.** Jego bowiem dziełem jesteśmy, stworzeni w Chrystusie Jezusie do dobrych uczynków, do których przeznaczył nas Bóg, abyśmy w nich chodzili.

Zjednoczenie pogan i Żydów w Kościele

11. Przeto pamiętajcie o tym, że wy, niegdyś poganie w ciele, nazywani nieobrzezаныmi przez tych, których nazywają obrzezаныmi na skutek obrzezki, dokonanej ręką na ciele, **12.** Byliście w tym czasie bez Chrystusa, dalecy od społeczności izraelskiej i obcy przymierzom, zawierającym obietnicę, nie mający nadziei i bez Boga na świecie. **13.** Ale teraz wy, którzy niegdyś byliście dalecy, staliście się w Chrystusie Jezusie bliscy przez krew Chrystusową. **14.** Albowiem On jest pokojem naszym, On sprawił, że z dwojga jedność powstała, i zburzył w ciele swoim stojącą pośrodku przegrodę z muru nieprzyjaźni, **15.** On zniósł zakon przykazań i przepisów, aby czyniąc pokój, stworzyć w sobie samym z dwóch jednego nowego człowieka **16.** I pojednać obydwóch z Bogiem w jednym ciele przez krzyż, zniweczywszy na nim nieprzyjaźń; **17.** I przyszedłszy, zwiastował pokój wam, którzyście daleko, i pokój tym, którzy są blisko. **18.** Albowiem przez niego mamy dostęp do Ojca, jedni i drudzy w jednym Duchu. **19.** Tak więc już nie jesteście obcymi i przychodniami, lecz współobywatelami świętych i domownikami Boga, **20.** Zbudowani na fundamencie apostołów i proroków, którego kamieniem węgielnym jest sam Chrystus Jezus, **21.** Na którym cała budowa mocno spojona rośnie w przybytek święty w Panu, **22.** Na którym i wy się wspólnie budujecie na mieszkanie Boże w Duchu.

Rozdział 3

Apostolstwo Pawła opiera się na objawieniu mu tajemnicy Bożej

1. Dlatego ja, Paweł, jestem więźniem Chrystusa Jezusa za was pogan - 2. Bo zapewne słyszeliście o darze łaski Bożej, która mi została dana dla waszego dobra, 3. Że przez objawienie została mi odsłonięta tajemnica, jak to powyżej krótko opisałem. 4. Czytając to, możecie zrozumieć moje pojmowanie tajemnicy Chrystusowej, 5. Która nie była znana synom ludzkim w dawnych pokoleniach, a teraz została przez Ducha objawiona jego świętym apostołom i prorokom, 6. Mianowicie, że poganie są współdziedzicami i członkami jednego ciała i współuczestnikami obietnicy w Chrystusie Jezusie przez ewangelię, 7. Której sługą zostałem według daru łaski Bożej, okazanej mi przez jego wszechmocne działanie. 8. Mnie, najmniejszemu ze wszystkich świętych, została okazana ta łaska, abym zwiastował poganom niezgłębione bogactwo Chrystusowe 9. I abym na światło wywiódł tajemny plan, ukryty od wieków w Bogu, który wszystko stworzył, 10. Aby teraz nadziemskie władze i zwierzchności w okręgach niebieskich poznały przez Kościół różnorodną mądrość Bożą, 11. Według odwiecznego postanowienia, które wykonał w Chrystusie Jezusie, Panu naszym, 12. W którym mamy swobodę i dostęp do Boga z ufnością przez wiarę w niego. 13. Przeto proszę, abyście nie upadali na duchu z powodu udręk, jakie za was znoszę, wszak to chwala wasza.

Modlitwa o moc wiary i głębię miłości

14. Dlatego zginam kolana moje przed Ojcem, 15. Od którego wszelkie ojcostwo na niebie i na ziemi bierze swoje imię, 16. By sprawił według bogactwa chwały swojej, żebyście byli przez Ducha jego mocą utwierdzeni w wewnętrznym człowieku, 17. Żeby Chrystus przez wiarę zamieszkał w sercach waszych, a wy, wkorzeni i ugruntowani w miłości, 18. Zdołali pojąć ze wszystkimi świętymi, jaka jest szerokość i długość, i wysokość, i głębokość, 19. I mogli poznać miłość Chrystusową, która przewyższa wszelkie poznanie, abyście zostali wypełnieni całkowicie pełnią Bożą. 20. Temu zaś, który według mocy działającej w nas potrafi daleko więcej uczynić ponad to wszystko, o co prosimy albo o czym myślimy, 21. Temu niech będzie chwała w Kościele i w Chrystusie Jezusie po wszystkie pokolenia na wieki wieków. Amen.

Rozdział 4

Wezwanie do jedności

1. Napominam was tedy ja, więzień w Panu, abyście postępowali, jak przystoi na powołanie wasze, 2. Z wszelką pokorą i łagodnością, z cierpliwością, znośząc jedni drugich w miłości, 3. Starając się zachować jedność Ducha w spójni pokoju: 4. Jedno ciało i jeden Duch, jak też powołani jesteście do jednej nadziei, która należy do waszego powołania; 5. Jeden Pan, jedna wiara, jeden chrzest; 6. Jeden Bóg i Ojciec wszystkich, który jest ponad wszystkimi, przez wszystkich i we wszystkich. 7. A każdemu z nas

dana została łaska według miary daru Chrystusowego. **8.** Dlatego powiedziano: Wstąpiwszy na wysokość, Powiódł za sobą jeńców I ludzi darami obdarzył. **9.** A to, że wstąpił, cóż innego oznacza, aniżeli to, że wpierw zstąpił do podziemi? **10.** Ten, który zstąpił, to ten sam, co i wstąpił wysoko ponad wszystkie niebiosy, aby napełnić wszystko. **11.** I On ustanowił jednych apostołami, drugich prorokami, innych ewangelistami, a innych pasterzami i nauczycielami, **12.** Aby przygotować świętych do dzieła posługiwania, do budowania ciała Chrystusowego, **13.** Aż dojdziemy wszyscy do jedności wiary i poznania Syna Bożego, do męskiej doskonałości, i dorośniemy do wymiarów pełni Chrystusowej, **14.** Abyśmy już nie byli dziećmi, miotanymi i unoszonymi lada wiatrem nauki przez oszustwo ludzkie i przez podstęp, prowadzący na bezdroża błędu, **15.** Lecz abyśmy, będąc szczerymi w miłości, wzrastali pod każdym względem w niego, który jest Głową, w Chrystusa, **16.** Z którego całe ciało spojone i związane przez wszystkie wzajemnie się zasilające stawy, według zgodnego z przeznaczeniem działania każdego poszczególnego członka, rośnie i buduje siebie samo w miłości.

Stary i nowy człowiek

17. To więc mówię i zaklinam na Pana, abyście już więcej nie postępowali, jak poganie postępują w próżności umysłu swego, **18.** Mający przyćmiony umysł i dalecy od życia Bożego przez nieświadomość, która jest w nich, przez zatwardziałość serca ich, **19.** Mając umysł przytępiony, oddali się rozpuszcie dopuszczając się wszelkiej nieczystości z chciwością. **20.** Ale wy nie tak nauczyliście się Chrystusa, **21.** Jeśliście tylko słyszeli o nim i w nim pouczeni zostali, gdyż prawda jest w Jezusie. **22.** Zewleczcie z siebie starego człowieka wraz z jego poprzednim postępowaniem, którego gubią zwodnicze żądze, **23.** I odnowcie się w duchu umysłu waszego, **24.** A obleczcie się w nowego człowieka, który jest stworzony według Boga w sprawiedliwości i świętości prawdy.

Przykazania na codzień

25. Przeto, odrzuciwszy kłamstwo, mówcie prawdę, każdy z bliźnim swoim, bo jesteśmy członkami jedni drugich. **26.** Gniewajcie się, lecz nie grzeszcie; niech słońce nie zachodzi nad gniewem waszym, **27.** Nie dawajcie diabłu przystępu. **28.** Kto kradnie, niech kraść przestanie, a niech raczej żmudną pracą własnych rąk zdobywa dobra, aby miał z czego udzielać potrzebującemu. **29.** Niech żadne nieprzyzwoite słowo nie wychodzi z ust waszych, ale tylko dobre, które może budować, gdy zajdzie potrzeba, aby przyniosło błogosławieństwo tym, którzy go słuchają. **30.** A nie zasmucajcie Bożego Ducha Świętego, którym jesteście zapieczętowani na dzień odkupienia. **31.** Wszelka gorycz i zapalczywość, i gniew, i krzyk, i złorzeczenie niech będą usunięte spośród was wraz z wszelką złością. **32.** Bądźcie jedni dla drugich uprzejmi, serdeczni, odpuszczając sobie wzajemnie, jak i wam Bóg odpuścił w Chrystusie.

Rozdział 51. Bądźcie więc naśladowcami Boga jako dzieci umiłowane, **2.** I chodźcie w miłości, jak i Chrystus umiłował was i siebie samego wydał za nas jako dar i ofiarę Bogu ku miłej wonności.

3. A rozpusta i wszelka nieczystość lub chciwość niech nawet nie będą wymieniane wśród was, jak przystoi świętym, **4.** Także bezwstyd i błazeńska mowa lub nieprzyzwoite żarty, które nie przystoją, lecz raczej dziękczynienie. **5.** Gdyż to wieście na pewno, iż żaden rozpustnik albo nieczysty, lub chciwiec, to znaczy bałwochwalca, nie ma udziału w Królestwie Chrystusowym i Bożym. **6.** Niechaj was nikt nie zwodzi próżnymi słowy, z powodu nich bowiem spada gniew Boży na nieposłusznych synów. **7.** Nie bądźcie tedy współnikami ich. **8.** Byliście bowiem niegdyś ciemnością, a teraz jesteście światłością w Panu. Postępujcie jako dzieci światłości, **9.** Bo owocem światłości jest wszelka dobroć i sprawiedliwość, i prawda. **10.** Dochodźcie tego, co jest miłe Panu **11.** I nie miejcie nic wspólnego z bezowocnymi uczynkami ciemności, ale je raczej karćcie, **12.** Bo to nawet wstyd mówić, co się potajemnie wśród nich dzieje. **13.** Wszystko to zaś dzięki światłu wychodzi na jaw jako potępienia godne; **14.** Wszystko bowiem, co się ujawnia, jest światłem. Dlatego powiedziano: Obudź się, który śpisz, I powstań z martwych, A zajaśnieje ci Chrystus. **15.** Baczcie więc pilnie, jak macie postępować, nie jako niemądrzy, lecz jako mądrzy, **16.** Wykorzystując czas, gdyż dni są złe. **17.** Dlatego nie bądźcie nierozsądni, ale rozumiejcie, jaka jest wola Pańska. **18.** I nie upijajcie się winem, które powoduje rozwiązłość, ale bądźcie pełni Ducha, **19.** Rozmawiając z sobą przez psalmy i hymny, i pieśni duchowne, śpiewając i grając w sercu swoim Panu, **20.** Dziękując zawsze za wszystko Bogu i Ojcu w imieniu Pana naszego, Jezusa Chrystusa, **21.** Ulegając jedni drugim w bojaźni Chrystusowej.

Chrześcijańskie życie rodzinne

22. Żony, bądźcie uległe mężom swoim jak Panu, **23.** Bo mąż jest głową żony, jak Chrystus Głową Kościoła, ciała, którego jest Zbawicielem. **24.** Ale jak Kościół podlega Chrystusowi, tak i żony mężom swoim we wszystkim. **25.** Mężowie, miłujcie żony swoje, jak i Chrystus umiłował Kościół i wydał zań samego siebie, **26.** Aby go uświęcić, oczyściwszy go kąpielą wodną przez Słowo, **27.** Aby sam sobie przysposobić Kościół pełen chwały, bez zmazy lub skazy lub czegoś w tym rodzaju, ale żeby był święty i niepokalany. **28.** Tak też mężowie powinni miłować żony swoje, jak własne ciała. Kto miłuje żonę swoją, samego siebie miłuje. **29.** Albowiem nikt nigdy ciała swego nie miał w nienawiści, ale je żywi i pielęgnuje, jak i Chrystus Kościół, **30.** Gdyż członkami ciała jego jesteśmy. **31.** Dlatego opuści człowiek ojca i matkę, i połączy się z żoną swoją, a tych dwoje będzie jednym ciałem. **32.** Tajemnica to wielka, ale ja odnoszę to do Chrystusa i Kościoła. **33.** A zatem niechaj i każdy z was miłuje żonę swoją, jak siebie samego, a żona niechaj poważy męża swego.

Rozdział 61. Dzieci, bądźcie posłuszne rodzicom swoim w Panu, bo to rzecz słuszna. **2.** Czcij ojca swego i matkę, to jest pierwsze przykazanie z obietnicą: **3.** Aby ci się dobrze działo i abyś długo żył na ziemi. **4.** A wy, ojcowie, nie pobudzajcie do gniewu dzieci swoich, lecz napominajcie i wychowujcie je w karności, dla Pana. **5.** Słudzy, bądźcie posłuszni panom na ziemi, z bojaźnią i ze drżeniem, w prostocie

serca swego, jak Chrystusowi, **6.** Nie pełniąc służby dla oka, jakobyście chcieli ludziom się przypodobać, lecz jako służycy Chrystusowi, którzy pełnią wolę Bożą z całej duszy, **7.** Służąc dobrą wolą jako Panu, a nie ludziom, **8.** Wiedząc, że każdy, czy niewolnik, czy wolny, otrzyma od Pana zapłatę za to, co dobrego uczyni. **9.** A wy, panowie, postępujcie względem nich tak samo, zaniechajcie groźby, wiedząc, że zarówno wy, jak i oni mają Pana w niebie i że On nie ma względu na osoby.

Chrześcijańska zbroja

10. W końcu, bracia moi, umacniajcie się w Panu i w potężnej mocy jego. **11.** Przywdziejcie całą zbroję Bożą, abyście mogli ostać się przed zasadzkami diabelskimi. **12.** Gdyż bój toczymy nie z krwią i z ciałem, lecz z nadziemskimi władzami, ze zwierzchnościami, z władcami tego świata ciemności, ze złymi duchami w okręgach niebieskich. **13.** Dlatego weźcie całą zbroję Bożą, abyście mogli stawić opór w dniu złym i, dokonawszy wszystkiego, ostać się. **14.** Stójcie tedy, opasawszy biodra swoje prawdą, przywdziawszy pancerz sprawiedliwości **15.** I obuwszy nogi, by być gotowymi do zwiastowania ewangelii pokoju, **16.** A przede wszystkim, weźcie tarczę wiary, którą będziecie mogli zgasić wszystkie ogniste pociski złego; **17.** Weźcie też przyłbicę zbawienia i miecz Ducha, którym jest Słowo Boże. **18.** W każdej modlitwie i prośbie zanoście o każdym czasie modły w Duchu i tak czuwajcie z całą wytrwałością i błaganiem za wszystkich świętych **19.** I za mnie, aby mi, kiedy otworzę usta moje, dana była mowa do śmiałego zwiastowania ewangelii, **20.** Dla której poselstwo sprawuję w więzach, abym ją mógł z odwagą zwiastować, jak to czynić winienem.

Zakończenie

21. O wszystkim zaś, żebyście i wy wiedzieli, co się ze mną dzieje i co porabiam, powiadomi was Tychikus, umiłowany brat i wierny sługa w Panu, **22.** Którego posłałem do was właśnie po to, abyście dowiedzieli się o tym, co się z nami dzieje, i aby pocieszył wasze serca. **23.** Pokój niech będzie braciom i miłość wraz z wiarą od Boga Ojca i Pana Jezusa Chrystusa. **24.** Łaska niechaj będzie ze wszystkimi, którzy miłują Pana naszego, Jezusa Chrystusa, miłością niezniszczalną. Amen.

© Towarzystwo Biblijne w Polsce, Warszawa, 1975

aktualizacja modułu: 2020-07-01