गलातीका मण्डलीलाई पावलको पत्र

1 पावल एक प्रेरित र मसँग भएका सबै दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरूबाट,
गलातियाका मण्डलीहरूलाई:
2 म मानिसहरूको तर्फबाट वा कुनै मानिसद्वारा पठाइएको होइन, तर येशू
ख्रीष्ट र उहाँलाई मृत्युबाट जीवित पार्नुहुने परमेश्वर पिताले पठाउनुभएको हो।
3 परमेश्वर पिता र हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टबाट तिमीहरूलाई अनुग्रह र शान्ति
होस्,
4 जसले हाम्रा पिता परमेश्वरको इच्छाअनुसार हामीले यस वर्तमान दुष्ट
युगबाट छुटकारा पाउन सकौं भनेर हाम्रा पापहरूका निम्ति आफैंलाई अर्पण
गर्नुभयो।
5 परमेश्वरलाई नै सदासर्वदा महिमा भइरहोस्! आमेन।

अरू कुनै सुसमाचार छँदैछैन

6 म तिमीहरूदेखि छक्क परेको छु; किनकि तिमीहरू ख्रीष्टको अनुग्रहमा
बाँच्नका लागि बोलाउनुहुनेलाई यति चाँडै त्यागेर अर्कै सुसमाचार खोजिरहेछौ।
7 वास्तवमा त्यो सुसमाचार नै होइन। स्पष्टसँग भन्नुपर्दा कोही-कोहीले
तिमीहरूलाई अन्योलमा पारेर ख्रीष्टको सुसमाचारलाई भ्रष्ट पार्न खोज्दैछन्।
8 तर हामीले तिमीहरूलाई प्रचार गरिसकेको सुसमाचारभन्दा फरक अर्को कुनै
सुसमाचार हामीले अथवा कुनै स्वर्गका स्वर्गदूतले नै प्रचार गर्छ भने पनि तिनीहरू
श्रापित होऊन्!
9 हामीले पहिले नै भनिसकेका छौं, म फेरि पनि भन्दछु; यदि कसैले तिमीहरूले
ग्रहण गरिसकेको सुसमाचारभन्दा अर्को सुसमाचार तिमीहरूलाई सुनाउँछ भने त्यो
श्रापित होस्!
10 के म अहिले मानिसहरूको वा परमेश्वरको निगाह खोजिरहेछु? अथवा के
मैले मानिसहरूलाई खुशी पार्ने प्रयास गरिरहेछु? यदि अझसम्म मैले मानिसहरूलाई
नै खुशी पार्ने प्रयास गरेको भए म ख्रीष्टको सेवक हुनेथिइनँ।

पावल परमेश्वरद्वारा बोलाइएको

11 मेरा प्रिय दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरू हो, म तिमीहरूले यो जानेको चाहन्छु,
मैले प्रचार गरेको सुसमाचार मानव निर्मित होइन।
12 मैले कुनै मानिसबाट पाएको पनि होइन, न त कसैले मलाई सिकाएको नै हो,
तर मैले सीधै येशू ख्रीष्टको प्रकाशबाट पाएको हुँ।

13 किनकि यहूदी धर्ममा छँदा मेरो विगतको जीवन तिमीहरूले सुनेका छौ। मैले
भयानक रूपले परमेश्वरको मण्डलीलाई सताएँ, र त्यसलाई नष्ट पार्न खोजें।
14 मेरा समकालीन दौंतरीहरू धेरैलाई उछिनेर यहूदी धर्ममा म बढिरहेको थिएँ।
अनि मेरा पितापुर्खाका परम्पराहरूका निम्ति ज्यादै जोशिलो थिएँ।
15 तर मलाई मेरी आमाको गर्भदेखि नै अलग पार्नुहुने परमेश्वर, जसले उहाँको
अनुग्रहद्वारा मलाई बोलाउनुभयो,
16 उहाँलाई आफ्नो पुत्र ममा प्रकट गराउन असल लाग्यो, ताकि मैले
गैरयहूदीहरूको बीचमा उहाँलाई प्रचार गर्न सकूँ। तब मैले कुनै मानिससँग केही
सल्लाह लिइनँ,
17 न त मभन्दा अगिका प्रेरितहरूसँग सल्लाह लिन यरूशलेम गएँ। तर म अरब
देशमा गएँ, र त्यसपछि म फेरि दमस्कसमा फर्केर आएँ।

18 अनि तीन वर्षपछि म पत्रुससँग* भेट गर्नलाई यरूशलेम गएँ, जहाँ म उनीसँग
पन्ध्र दिनसम्म बसें।
19 त्यहाँ प्रभुका भाइ याकोबलाई बाहेक अरू कुनै पनि प्रेरितहरूलाई मैले
भेटिनँ।
20 परमेश्वरको सामु म तिमीहरूलाई विश्वास दिलाउन चाहन्छु, कि मैले जे
लेखिरहेको छु, यो कुनै झूट होइन।

21 त्यसपछि म सिरिया र किलिकियाका प्रान्तहरूमा गएँ।
22 ख्रीष्टमा भएका यहूदियाका मण्डलीहरूले मलाई त्यति बेलासम्म व्यक्तिगत
रूपमा चिनेका थिएनन्।
23 उनीहरूले केवल यस्तो प्रतिवेदन मात्र सुनेका थिए: "हामीलाई पहिले खेदो
गर्ने मानिसले अहिले एक समयमा उसैले नष्ट गर्न खोजेको विश्वासलाई प्रचार
गरिरहेको छ।"
24 अनि तिनीहरूले मेरो कारण परमेश्वरलाई प्रशंसा गरे।

---

* **1:18** मूल भाषामा केफास

2

प्रेरितहरूद्वारा पावलको स्वागत

1 चौध वर्षपछि बारनाबाससँग म फेरि यरूशलेम गएँ, र यस पटक मैले
तीतसलाई पनि सँगै लगेँ।
2 परमेश्वरको प्रकाश पाएअनुसार म त्यहाँ गएँ। मैले एकान्तमा मण्डलीका
प्रतिष्ठित अगुवाहरूलाई भेट गरी गैरयहूदीहरूलाई सुनाएको सुसमाचार तिनीहरूका
अगि प्रस्तुत गरेँ। मैले जुन दौड दौडेको थिएँ र दौडिरहेको छु, त्यो व्यर्थमा नहोस्
भनेर म निश्चित हुन चाहन्थेँ।
3 तर तीतस, जो मसँग थिए, उनी ग्रीक भए तापनि कसैले उनलाई खतनाको
लागि कर गरेनन्।
4 खतनाको बारेमा कुरा उठेको थियो; किनकि कति झूटा विश्वासी भाइहरू हाम्रो
समूहभित्र पसेर ख्रीष्ट येशूमा भएको हाम्रो स्वतन्त्रताको जासुसी गरी हामीलाई यहूदी
परम्पराको दास बनाउन चाहन्थे।
5 तिनीहरूका अगि हामी एकैक्षण पनि झुकेनौं, ताकि तिमीहरूका लागि
सुसमाचारको सत्यता सुरक्षित रहोस्।
6 तर ती मण्डलीका प्रतिष्ठित अगुवाहरूले मेरो सन्देशमा केही कुरा थपेनन्।
तिनीहरू जोसुकै भए तापनि मलाई केही फरक पर्दैन; किनकि परमेश्वरले पक्षपात
गर्नुहुन्न।
7 तर यसको विपरीत तिनीहरूले यो बुझे, जसरी यहूदीहरूलाई* सुसमाचार
सुनाउने अभिभारा पत्रुसलाई दिइएको थियो, त्यसरी नै गैरयहूदीहरूलाई† सुसमाचार
सुनाउने अभिभारा मलाई दिइएको छ।
8 किनकि परमेश्वरले यहूदीहरूका निम्ति प्रेरितको रूपमा पत्रुससँग जसरी काम
गरिरहनुभएको थियो, त्यसरी नै गैरयहूदीहरूको प्रेरितको रूपमा ममा पनि काम
गर्नुभयो।
9 मण्डलीका खम्बाहरू कहलिएका याकोब, पत्रुस र यूहन्नाले मलाई दिइएको
अनुग्रहबारे थाहा पाएपछि बारनाबास र मलाई सङ्गतिको दाहिने हात बनाए। तब
उनीहरूले हामीचाहिँ गैरयहूदीहरूकहाँ जान र उनीहरूचाहिँ यहूदीहरूकहाँ जान भनी
निश्चय गरे।

---

* **2:7** मूल भाषामा खतना भएका † **2:7** मूल भाषामा खतना नभएका

10 तिनीहरूले मलाई यति भनेका थिए, कि हामीले गरिबहरूलाई सम्झिनुपर्छ,
जुन कुरा गर्न म पहिलेदेखि नै अति उत्सुक थिएँ।

पावलले पत्रुसको विरोध गरेका

11 जब पत्रुस एन्टिओखियामा आए, तब मैले खुल्लमखुल्ला उनको विरोध गरेँ,
किनकि उनी एकदमै दोषी थिए।
12 याकोबले पठाएका मानिसहरू आइपुग्नुअगि उनी गैरयहूदी विश्वासीहरूसँगै
खाने गर्दथे। तर जब उनीहरू आइपुगे, तब उनी गैरयहूदी विश्वासीहरूबाट अलग
भए; किनकि उनी खतना भएकाहरूसँग डराएका थिए।
13 उनको यस पाखण्डीपनासँग अरू यहूदीहरू पनि सहमत भए। यहाँसम्म कि
तिनीहरूका पाखण्डीपनाले गर्दा बारनाबास पनि भड्केर गए।
14 जब मैले तिनीहरूलाई सुसमाचारको सत्यताअनुसार व्यवहार नगरेको देखेँ,
तब मैले पत्रुसलाई सबैको सामु खुल्लमखुल्ला भनेँ, "तपाईं यहूदी हुनुहुन्छ, तापनि
तपाईं यहूदी रीतिअनुसार नचलेर गैरयहूदी रीतिअनुसार जिउनुहुन्छ। तब कसरी
तपाईंले गैरयहूदीहरूलाई यहूदी परम्परालाई पछ्याउन कर लगाउनुहुन्छ?
15 "हामी जन्मैले यहूदी हौं, र गैरयहूदीझैं पापीहरू होइनौं।
16 हामी यो जान्दछौं, कि मानिस व्यवस्थाको कामलाई पालन गरेर धर्मी
ठहरिँदैन; तर येशू ख्रीष्टमा विश्वास गरेर मात्र धर्मी ठहरिन्छ। यसकारण हामीले
पनि ख्रीष्ट येशूमा विश्वास राखेका छौं। हामी व्यवस्थाको पालन गरेर होइन, तर
येशू ख्रीष्टमा विश्वास गरेर धर्मी ठहरिएकाछौं; किनकि व्यवस्थाका कामहरू
पालन गरेर कोही पनि धर्मी ठहरिन सक्दैन।
17 "तर यदि हामी यहूदीहरू ख्रीष्टद्वारा धर्मी ठहरिन खोज्दछौं भने हामीहरू
पनि पापीहरू नै हौं भन्ने बुझिन्छ, के यसको मतलब येशू ख्रीष्टले पापलाई प्रोत्साहन
दिनुहुन्छ त? अहँ, होइन!
18 यदि मैले जे भत्काएको छु, मैले त्यो फेरि बनाउँछु भने म आफैं व्यवस्था
भङ्ग गर्ने पापी बन्छु।
19 "किनकि परमेश्वरको निम्ति जिउन सकूँ भनेर म व्यवस्थाद्वारा व्यवस्थाका
निम्ति मरेको छु।
20 म ख्रीष्टसँगै क्रूसमा टाँगिएको छु र अब उप्रान्त जिउने म होइन, तर ख्रीष्ट
ममा जिउनुहुन्छ। अहिले म शरीरमा जुन जीवन जिउँछु, त्यो म परमेश्वरको पुत्रमा

राखेको विश्‍वासद्वारा जिउँछु, जसले मलाई प्रेम गर्नुभयो र आफूलाई मेरो निम्ति अर्पण गर्नुभयो।
21 म परमेश्‍वरको अनुग्रहलाई व्यर्थ तुल्याउन चाहन्‍नँ; किनकि यदि व्यवस्थाद्वारा धार्मिकता हासिल गर्न सक्‍ने भए, ख्रीष्‍ट मर्नुभएको व्यर्थ हुन्छ।”

3

विश्‍वास अथवा व्यवस्था पालन

1 हे अबुझ गलातीहरू हो! कसले तिमीहरूलाई टुनामुनाद्वारा वशमा पार्‍यो?
तिमीहरूका आँखाकै अगि येशू ख्रीष्‍ट क्रूसमा टाँगिनुभएको कुरा स्पष्‍ट रूपले बताइएको थियो।
2 तिमीहरूबाट म यति मात्र जान्‍न चाहन्छु: के तिमीहरूले व्यवस्थाका काम
पालन गरेर वा सुनेका सुसमाचारमा विश्‍वास गरेर परमेश्‍वरको आत्मा पाएका हौ?
3 के तिमीहरू यति धेरै मूर्ख छौ? परमेश्‍वरको आत्मामा सुरु भएर के तिमीहरू
मानवीय कार्यमा* नै टुँगिन चाहन्छौ?
4 यदि साँच्‍चै यो व्यर्थको थियो भने के तिमीहरूले व्यर्थैमा दुःख भोग्यौ?
5 म फेरि पनि सोध्‍न चाहन्छु, परमेश्‍वरले तिमीहरूलाई उहाँको आत्मा दिनुभएर
तिमीहरूका माझमा अचम्मका कामहरू गर्नुभएको छ, यो व्यवस्थाको कर्मद्वारा हो वा तिमीहरूले सुनेका सन्देशको विश्‍वासद्वारा गर्नुभएको हो?
6 यसरी नै, “अब्राहामले परमेश्‍वरमा विश्‍वास गरे, र यो उनका निम्ति धार्मिकता
गनियो।”†
7 अब यो बुझ कि, जस-जसले विश्‍वास गर्छन्, तिनीहरू अब्राहामका सन्तान
हुन्।
8 धर्मशास्‍त्रले पहिलेदेखि नै जानेर परमेश्‍वरले गैरयहूदीहरूलाई विश्‍वासद्वारा
धर्मी ठहराउनुहुनेछ, र यो सुसमाचार धेरै अगि नै अब्राहामलाई भनिसक्‍नुभएको थियो: “तँद्वारा सबै राष्‍ट्रहरूले आशिष् पाउनेछन्।”‡
9 त्यसकारण परमेश्‍वरमा विश्‍वास गर्ने सबैले विश्‍वासी अब्राहामसित नै आशिष्
पाउनेछन्।

---

* **3:3** मूल भाषामा शरीर † **3:6** उत्प 15:6 ‡ **3:8** उत्प 12:3; 18:18; 22:18

10 जति जना व्यवस्थाको काममा भर पर्दछन्, तिनीहरू सबै श्रापित हुन्; किनकि
यस्तो लेखिएको छः "यस व्यवस्थाको वचन पूरा रूपमा पालन गर्न नचाहने र
समर्थन नगर्ने, जो कोही पनि श्रापित होस्।"§
11 यो कुरा प्रष्ट छ, परमेश्वरको दृष्टिमा व्यवस्थाद्वारा कोही मानिस धर्मी
ठहरिन सक्दैन, किनकि "धर्मी जनचाहिँ विश्वासद्वारा नै जिउनेछ।"*
12 व्यवस्थाचाहिँ विश्वासमा आधारित हुँदैन, बरु "जुन व्यक्तिले यी कामहरू
गर्छ, ऊ ती कामहरूद्वारा जिउनेछ।"†
13 हाम्रा निम्ति श्राप बनेर व्यवस्थाको श्रापबाट दाम तिरी ख्रीष्टले हामीलाई
उद्धार गर्नुभयो; किनकि धर्मशास्त्रमा यस्तो लेखिएको छः "काठमा झुण्ड्याइएको
हरेक श्रापित हुनेछ।"‡
14 उहाँले हामीलाई मोल तिरेर उद्धार गर्नुभयो, ताकि अब्राहामलाई दिइएको
आशिष् ख्रीष्ट येशूद्वारा गैरयहूदीहरूकहाँ पुगोस्; अनि विश्वासद्वारा नै हामी
परमेश्वरको आत्माको प्रतिज्ञा पाउन सकौं।

व्यवस्था र प्रतिज्ञा

15 दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरू हो, म एउटा प्रचलित उदाहरण दिन्छु। जब
मानिसको सहमतिमा करारपत्र पक्का भएको छ भने कसैले त्यसलाई रद्द गर्न
सक्दैन, न त त्यसमा केही थप्न सक्छ, त्यसरी नै व्यवस्था र प्रतिज्ञामा हुन्छ।
16 अब्राहाम र उनका सन्तानलाई प्रतिज्ञाहरू गरिएको थियो। धर्मशास्त्रले,
"सन्तानहरूलाई," भन्दैन, अर्थात् धेरै मानिसहरू हो, तर "तेरा सन्तानलाई",§
जसको अर्थ एउटा व्यक्ति, जो ख्रीष्ट हुनुहुन्छ।
17 म यसो भन्छुः चार सय तीस वर्षपछि ल्याइएको व्यवस्थाले परमेश्वरले
पहिल्यै स्थापित गर्नुभएको करारलाई भङ्ग गर्दैन; अनि प्रतिज्ञालाई रद्द तुल्याउन
सक्दैन।
18 यदि उत्तराधिकार व्यवस्थामा आधारित भए त यो प्रतिज्ञामा आधारित हुँदैन;
तर परमेश्वरले उहाँको अनुग्रहमा प्रतिज्ञाद्वारा अब्राहामलाई उत्तराधिकार दिनुभयो।
19 त्यसो हो भने व्यवस्था दिइनुको उद्देश्य के थियो त? यो व्यवस्था अपराधको
कारण दिइएको हो, त्यो प्रतिज्ञा जसलाई गरिएको थियो, त्यो सन्तान नआउन्जेल
यो व्यवस्था स्वर्गदूतहरूद्वारा एक जना मध्यस्थकर्तालाई सुम्पिइएको थियो।

---

§ **3:10** व्यव 27:26 * **3:11** हब 2:4 † **3:12** लेवी 18:5 ‡ **3:13** व्यव 21:23
§ **3:16** उत्प 12:7; 13:15; 24:7

20 एकभन्दा धेरै दल छ भने मध्यस्थकर्ता चाहिन्छ; तर परमेश्‍वर एउटै
हुनुहुन्छ।
21 तब के व्यवस्था परमेश्‍वरका प्रतिज्ञाहरूको विरोधमा छ त? कदापि होइन!
यदि व्यवस्था जीवन दिनको लागि दिइएको हो भने निश्‍चय नै धार्मिकता पनि
व्यवस्थाबाट नै आएको हो।
22 तर धर्मशास्त्रले घोषणा गर्दछ, कि सारा संसार पापको कैदमा छ। यसकारण
जे प्रतिज्ञा गरिएको थियो, येशू ख्रीष्टमा विश्‍वासद्वारा पाइन्छ; अनि जस-जसले
विश्‍वास गर्दछन्, उनीहरूलाई दिइनेछ।

परमेश्‍वरका सन्तान

23 तर विश्‍वास आउनुभन्दा अगि हामी व्यवस्थाको अधीनमा कैदी भएका
थियौं; अनि विश्‍वास प्रकट नहोउन्जेल हामी व्यवस्थामै बाँधिएका थियौं।
24 यसकारण ख्रीष्ट नआउन्जेल व्यवस्था नै हाम्रो अभिभावक थियो, ताकि
हामी विश्‍वासद्वारा धर्मी ठहरिन सकौं।
25 अहिले त्यो विश्‍वास आएको छ। अब हामी अभिभावकको अधीनमा छैनौं।
26 यसकारण ख्रीष्ट येशूमा विश्‍वासद्वारा तिमीहरू सबै परमेश्‍वरका सन्तान हौ।
27 किनकि तिमीहरू जति जनाले ख्रीष्टमा बप्तिस्मा लिएका छौ, तिमीहरूले
ख्रीष्टलाई धारण गरेका छौ।
28 अब न कोही यहूदी छ, न गैरयहूदी; न कोही सेवक छ, न फुक्का र न कोही
पुरुष छ, न स्त्री; किनकि ख्रीष्ट येशूमा तिमीहरू सबै जना एक हौ।
29 यदि तिमीहरू ख्रीष्टका हौ भने तिमीहरू अब्राहामका वंश हौ; प्रतिज्ञाअनुसार
उत्तराधिकारीहरू हौ।

4

1 म तिमीहरूलाई भन्दछु, जबसम्म उत्तराधिकारी नाबालक रहन्छ, ऊ सबै
कुराहरूको मालिक भए तापनि ऊ कुनै सेवकभन्दा भिन्‍न हुँदैन।
2 तर उसको बुबाले तोकेको समयसम्म ऊ अभिभावक र संरक्षकको अधीनमा
रहन्छ।
3 त्यसै गरी हामीहरू पनि जब नाबालकै थियौं, तब हामी संसारका आधारभूत
सिद्धान्तहरूको दासत्वमा थियौं।
4 तर जब तोकिएको समय आयो, तब परमेश्‍वरले आफ्ना पुत्रलाई पठाउनुभयो,
जो स्त्रीबाट जन्मनुभयो र व्यवस्थाको अधीनमा जन्मनुभयो।

5 व्यवस्थाका अधीनमा हुनेहरूलाई मोल तिरेर छुटाउन र हामीलाई पुत्रको रूपमा
ग्रहण गर्नलाई उहाँ पठाइनुभयो।
6 किनकि तिमीहरू उहाँका पुत्रहरू हौ, परमेश्वरले आफ्नो पुत्रको आत्मा
हाम्रो हृदयमा पठाउनुभएको हो। त्यही आत्माले उहाँलाई, "अब्बा,* पिता" भनी
पुकार्नुहुन्छ।
7 यसकारण अब उप्रान्त तिमी सेवक होइनौ, तर परमेश्वरका पुत्र हौ र तिमी
उहाँको पुत्र हौ भने परमेश्वरले तिमीलाई उत्तराधिकारी पनि बनाउनुहुन्छ।

गलातीहरूप्रति प्रेरित पावलको वास्ता

8 तिमीहरूले पहिले परमेश्वरलाई चिनेका थिएनौ, र तिमीहरू ती कुराहरूका
सेवक थियौ, जो वास्तवमा ईश्वर नै होइनन्।
9 तर अहिले तिमीहरूले परमेश्वरलाई चिनेका छौ, अथवा परमेश्वरले
तिमीहरूलाई चिन्नुहुन्छ, तब किन तिमीहरू फेरि फर्केर ती व्यर्थ र आधारभूत
सिद्धान्तहरूतर्फ लाग्दछौ? के तिमीहरू फेरि पनि ती सबै कुराहरूको सेवक बन्न
चाहन्छौ?
10 तिमीहरूले विशेष दिन, महिना, ऋतु र वर्षहरू मान्दछौ!
11 मैले तिमीहरूका निम्ति गरेको परिश्रम व्यर्थ भयो कि भनी फिक्री लागिरहेको
छ।
12 दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरू हो, म तिमीहरूसँग बिन्ती गर्दछु, तिमीहरू मजस्तै
होओ, जसरी म तिमीहरूजस्तै भएको छु। तिमीहरूले मलाई केही हानि गरेका छैनौ।
13 तिमीहरू जान्दछौ, कि पहिला बिरामी अवस्थामा मैले तिमीहरूलाई
सुसमाचार सुनाएको थिएँ।
14 यद्यपि मेरो बिरामी अवस्था तिमीहरूका निम्ति एउटा परीक्षा थियो, तापनि
तिमीहरूले मलाई न त बेवास्ता गर्‍यौ, न तिरस्कार नै गर्‍यौ; तर तिमीहरूले मलाई
परमेश्वरको दूतलाई झैं अथवा ख्रीष्ट येशूलाई झैं स्वागत गर्‍यौ।
15 मसँग अनुभव गरेको तिमीहरूको त्यो आनन्द कता गयो? म गवाही दिन
सक्छु, यदि सम्भव भएको भए तिमीहरूले आफ्नै आँखाहरूसमेत निकालेर मलाई
दिनेथियौ।
16 मैले तिमीहरूसँग सत्य बोलेर के अब म तिमीहरूको शत्रु भएको छु?

---

* **4:6** आरामाईक भाषामा बुबा

17 ती यहूदी अगुवाहरू डाहको कारण तिमीहरूको मन जित्न खोजिरहेका छन्,
तर असल विचारले होइन। तिनीहरूले तिमीहरूलाई हामीबाट अलग पार्न मात्र
चाहन्छन्, ताकि तिमीहरू उनीहरूका निम्ति जोशिलो हुन सक।
18 असल उद्देश्यसहित र सधैँ जोशिलो हुनु राम्रो हो; तर म तिमीहरूसँग हुँदा
मात्र होइन, तर सधैँभरि त्यस्तै होस्।
19 हे मेरा प्रिय बालबालिकाहरू हो, जबसम्म ख्रीष्ट तिमीहरूमा बनिनुहुन्न,
तबसम्म म फेरि प्रसव-वेदनामा परेकी स्त्रीझैँ हुन्छु।
20 अहिले म तिमीहरूसँग कसरी रहूँ, र मेरो बोल्ने तरिका कसरी बदलौँ,
किनकि म तिमीहरूका विषयमा व्याकुल छु।

हागार र सारा

21 मलाई भन, के तिमीहरू व्यवस्थाको अधीनमा रहन चाहन्छौ, तिमीहरूलाई
थाहा छैन व्यवस्थाले के भन्छ?
22 धर्मशास्त्रमा यसरी लेखिएको छ, अब्राहामका दुई छोराहरू थिए, एउटा दासी
स्त्रीबाट जन्मेको, र अर्कोचाहिँ स्वतन्त्र स्त्रीबाट जन्मेको।
23 दासीबाट जन्मेको छोरा शरीरको इच्छाअनुसार जन्मेको थियो, तर स्वतन्त्र
स्त्रीपट्टिबाट जन्मेको छोराचाहिँ ईश्वरीय प्रतिज्ञाको प्रतिफल थियो।
24 यो कुरालाई उदाहरणको रूपमा लिइएको छ: दुई स्त्रीहरूले दुई वटा करारलाई
प्रतिनिधित्व गर्दछन्। एउटा करारचाहिँ सीनै पर्वतबाट हो, र यसले दासत्वको निम्ति
जन्मिएका सन्तानलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ, जो हागार हो।
25 अहिले हागारचाहिँ अरब देशमा भएको सीनै पर्वत हो, र वर्तमान
यरूशलेमसँग त्यसको तुलना गर्न सकिन्छ; किनकि त्यो आफ्ना सन्तानका साथ
दासत्वमा छे।
26 तर सारा स्वर्गीय यरूशलेमकी प्रतिक हुन्, जो स्वतन्त्र छिन्, जोचाहिँ हामी
सबैकी आमा हुन्।
27 किनकि धर्मशास्त्रमा लेखिएको छ:

"हे बाँझी स्त्री, आनन्द गर,
    तँ जसले कहिल्यै बच्चा जन्माएकी छैनस्;
आनन्दसाथ र चर्को सोरमा करा;
    हे प्रसव वेदना कहिल्यै थाहा नपाउने तिमी;

किनकि त्यागिएकी स्त्रीका सन्तानचाहिँ पति भएकी स्त्रीका भन्दा धेरै छन्।”†
28 अब हे दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरू हो, हामी पनि इसहाकजस्तै प्रतिज्ञाका
सन्तानहरू हौँ।
29 त्यस समय मानवीय इच्छाअनुसार जन्मेको पुत्रले प्रतिज्ञाको प्रतिफलद्वारा‡
जन्मेको पुत्रलाई जसरी खेदो गर्दथ्यो, अहिले पनि त्यस्तै छ।
30 तर धर्मशास्त्रले के भन्छ? “त्यो दासी र त्यसको छोरालाई निकालिदेऊ;
किनकि दासीको छोरा कहिल्यै पनि स्वतन्त्र स्त्रीको छोरासँग उत्तराधिकारी हुन
सक्दैन।”§
31 यसकारण प्रिय दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरू हो, हामी दासी स्त्रीका सन्तानहरू
होइनौ, तर स्वतन्त्र स्त्रीका सन्तानहरू हौँ।

5

ख्रीष्टमा स्वतन्त्रता

1 स्वतन्त्रताको निम्ति ख्रीष्टले हामीलाई स्वतन्त्र तुल्याउनुभएको छ। यसकारण
स्थिर भएर खडा होओ, र दासत्वको जुवाद्वारा आफूलाई फेरि बोझमा नपार।
2 मेरो कुरामा ध्यान देओ। म पावल तिमीहरूलाई भन्दछु, यदि तिमीहरूले खतना
गर्‍यौ भने ख्रीष्ट तिमीहरू सबैका निम्ति मूल्यहीन ठहरिनुहुनेछ।
3 म फेरि पनि खतना गर्ने सबै मानिसहरूलाई भन्दछु, जसले आफूलाई खतना
गराउँछ, ऊ सबै व्यवस्था पालन गर्न बाध्य हुन्छ।
4 तिमीहरू जसले व्यवस्थाद्वारा धर्मी ठहरिन खोज्दैछौ, तिमीहरू ख्रीष्टबाट
अलग भएका छौ; तिमीहरू अनुग्रहबाट तल झरेका छौ।
5 तर परमेश्वरका आत्माबाट हामी उत्कट इच्छासहित विश्वासद्वारा
धार्मिकताको आशाको प्रतीक्षा गर्दछौँ।
6 किनकि ख्रीष्ट येशूमा विश्वास गर्नेहरूलाई खतना होस् वा बेखतना, कुनै मूल्य
छैन; तर प्रेमद्वारा व्यक्त गरिने विश्वासको मात्र मूल्य छ।
7 तिमीहरूले राम्रो दौड दौडिरहेका थियौ। कसले सत्य पालना नगर्नू भनेर
तिमीहरूलाई बाधा दियो?
8 परमेश्वरबाट यो उक्साउने काम भएको होइन, जसले तिमीहरूलाई
बोलाउनुहुन्छ।

† **4:27** यशै 54:1 ‡ **4:29** मूल भाषामा आत्माको शक्ति § **4:30** उत्प 21:10

9 “थोरै खमिरले जम्मै पिठोको ढिकालाई खमिरी बनाइदिन्छ।”
10 म प्रभुमा विश्वस्त छु, कि तिमीहरूले योबाहेक अर्को विचार अपनाउने
छैनौ। तिमीहरूलाई अन्योलमा पार्ने जोसुकै होस्, त्यसले मूल्य चुकाउनुपर्नेछ।
11 दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरू हो, यदि मैले अझै पनि खतनाकै बारेमा प्रचार
गरिरहेको छु भने किन म अझै सताइएको छु त? यसो हो भने क्रूसको बाधा
हटाइएको छ।
12 तिमीहरूलाई विचलित पार्नेहरूले, बरु तिनीहरूले आफ्नै अङ्ग काटे असल
हुनेथियो।

पवित्र आत्माबाटको जीवन

13 मेरा दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरू हो, तिमीहरू स्वतन्त्र हुन बोलाइएका हौ; तर
तिमीहरूको स्वतन्त्रतालाई शारीरिक स्वभावका निम्ति प्रयोग नगर, बरु प्रेममा
एउटाले अर्कोको नम्रतासाथ सेवा गर।
14 किनकि सम्पूर्ण व्यवस्था यही एउटै आज्ञामा पूरा भएको छ: “तिमीले आफ्नो
छिमेकीलाई आफूलाई झैं प्रेम गर।”*
15 तर यदि तिमीहरू एक-अर्कालाई टोक्ने र निल्ने गर्छौ भने होसियार होओ,
नत्रता तिमीहरू एक-अर्काबाटै नष्ट हुनेछौं।
16 यसकारण म भन्दछु, पवित्र आत्माको नियन्त्रणमा हिँड, र तिमीहरू शरीरको
पापमय स्वभावको लालसामा नपर;
17 किनकि पापमय स्वभावले परमेश्वरको आत्माको विरुद्ध चाहना गर्दछ;
अनि परमेश्वरको आत्माले शारीरिक स्वभावको विरुद्धमा। तिनीहरू एक-अर्काको
विरुद्धमा हुन्छन्, ताकि तिमीहरूले जे गर्न चाहन्छौ, त्यो तिमीहरूले गर्न नसक।
यसैकारण तिमीहरूले जे गर्न चाहन्छौ, त्यो तिमीहरूले नगर।
18 तर यदि तिमीहरू परमेश्वरको आत्माद्वारा डोर्‍याइएका हौ भने तिमीहरू
व्यवस्थाको अधीनमा हुँदैनौ।
19 शारीरिक स्वभावका कामहरू प्रत्यक्ष छन्: यौन अनैतिकता, अपवित्रता र
भ्रष्ट आचरण,
20 मूर्तिपूजा र टुनामुना, घृणा, कलह, ईर्ष्या, क्रोध, स्वार्थी महत्त्वाकांक्षा,
मतभिन्नता, गुटबन्दी,

* **5:14** लेवी 19:18

21 र डाह; मतवालापन, मोजमज्जा यस्तै अरू कुराहरू। म पहिला जस्तै, अहिले
पनि चेतावनी दिन्छु, जो व्यक्ति यस प्रकारले जिउँदछ, ऊ परमेश्वरको राज्यको
उत्तराधिकारी हुनेछैन।

22 तर पवित्र आत्माको फलचाहिँ प्रेम, आनन्द, शान्ति, धीरज, दया, भलाइ,
विश्वासयोग्यता,
23 नम्रता र आत्मसंयम हुन्। यस्ता कुराहरूको विरुद्धमा कुनै व्यवस्था छैन।
24 जो ख्रीष्ट येशूका हुन्, उनीहरूले शरीरको पापमय स्वभावलाई यसका
अभिलाषा र लालचसहित क्रूसमा टाँगिदिएका छन्।
25 किनकि हामी पवित्र आत्माअनुसार जिउँछौं भने पवित्र आत्माको
नियन्त्रणअनुसार नै हिँडौं।
26 हामी अहङ्कारी नहोऔँ, एक-अर्कालाई रिस नउठाऔँ र एउटाले अर्काको
ईर्ष्या नगरौं।

6

सबैलाई भलाइ गरौं

1 दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरू हो, यदि कुनै मानिस पापमा पक्राउ पर्‍यो भने तिमीहरू
जो आत्मिक छौ, तिमीहरूले नै उसलाई नम्रतासाथ सुधार गर, तर तिमी आफैं पनि
होसियारी बस; नत्रता तिमी पनि परीक्षामा परौला।
2 एक-अर्काको बोझ उठाओ र यसरी नै ख्रीष्टको व्यवस्था पूरा गर।
3 यदि कसैले आफू केही नभए तापनि केही हुँ भनी सोच्दछ भने त्यसले
आफूलाई नै धोका दिन्छ।
4 प्रत्येकले आफ्नै कामको जाँच गर्नुपर्छ। तब आफूलाई अरू कसैसँग तुलना
नगरी आफैंमा गर्व गर्न सक्छ।
5 किनकि हरेक आफ्नो कार्यको आफैं जिम्मेवार हुन्छ।
6 तापनि जसले वचनको शिक्षा पाउँछ, उसले आफ्ना सबै असल थोकहरू वचन
सिकाउनेसँग बाँडचुँड गर्नुपर्दछ।
7 धोकामा नपर: परमेश्वरलाई झुक्याउन सकिँदैन। किनकि मानिसले जे
रोप्दछ, त्यसैको कटनी पनि गर्दछ।

8 जसले आफ्नो शरीरको पापमय स्वभावलाई खुशी पार्न रोप्दछ, त्यसले पापमय
स्वभावबाट नै सर्वनाशको कटनी पनि गर्नेछ। तर जसले परमेश्वरको आत्माको
लागि रोप्दछ, त्यसले परमेश्वरको आत्माबाट नै अनन्त जीवनको कटनी गर्नेछ।
9 हामी भलाइ गर्न नथाकौं; किनकि यदि हिम्मत हारेनौं भने हामीले ठिक
समयमा फसल कटनी गर्नेछौं।
10 यसकारण मौका छँदै सबै मानिसहरूको भलाइ गर्दै जाऔँ, विशेष गरी
विश्वासमा हुने परिवारलाई भलाइ गरौं।

खतना होइन, तर नयाँ सृष्टि

11 हेर, मैले तिमीहरूलाई आफ्नै हातले कति ठूला-ठूला अक्षरमा पत्र लेखेको
छु।

12 जो पापमय स्वभावद्वारा मानिसहरूलाई प्रभाव पार्न चाहन्छ, तिनीहरूले
तिमीहरूलाई खतना गर्न बाध्य गराउँछन्। उनीहरूले यसो गराउनुको कारणचाहिँ
ख्रीष्टको क्रूसको सन्देशबाट हुने सतावटबाट जोगिन मात्र हो।
13 खतना गर्नेहरूले पनि व्यवस्था पालन गर्दैनन्, तापनि तिमीहरूको खतना
भएको तिनीहरू चाहन्छन्, ताकि तिमीहरूको शरीरको खतनामा उनीहरूले घमण्ड
गर्न सकून्।
14 मैले हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टको क्रूसमा बाहेक अरू कुनै कुरामा घमण्ड गर्न
नपरोस्, जसद्वारा संसार मेरा निम्ति, र मचाहिँ संसारका निम्ति क्रूसमा टाँगिएको
छ।
15 खतनाको होस् वा बेखतनाको होस् कुनै अर्थ छैन, तर ख्रीष्टमा भएको नयाँ
सृष्टिचाहिँ अर्थपूर्ण छ।
16 यो नियम पालन गर्ने सबै जना र परमेश्वरको इस्राएलमाथि शान्ति र कृपा
रहून्।

17 अन्त्यमा, अब उसो कसैले मलाई कष्ट नदेओस्; किनकि मैले मेरो शरीरमा
येशूका डामहरू धारण गरेको छु।

18 दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरू हो, हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टको अनुग्रह तिमीहरूको
आत्मासँग रहोस्! आमेन।

Biblica® नेपाली समकालीन सर्वसुलभ संस्करण

Nepali: Biblica® नेपाली समकालीन सर्वसुलभ संस्करण (Bible)

copyright © 1998, 2006, 2021, 2024 Biblica, Inc.

Language: नेपाली

Contributor: Biblica, Inc.

This work is made available under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA). To view a copy of this license, visit https:// creativecommons.org/ licenses/ by-sa/ 4.0 or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.
You have permission to copy and distribute this Work, as long as you do not change it and you keep the title as it is. Changing or translating this Work will create a derivative work. When you publish this derivative work, you must list what changes you have made where people can see them, such as on a website. You must also show where the original Work is from: "The original Work by its copyright holders is available for free at www.biblica.com and open.bible."
Notice of copyright must appear on the title or copyright page of the work as follows:
[Technology consultant will insert copyright and trademark statements from above.]
Biblica® नेपाली समकालीन सर्वसुलभ संस्करण™
प्रतिलिपि अधिकार © 1998, 2006, 2021, 2024 Biblica, Inc.
Biblica® Open Nepali Contemporary Version™
Copyright © 1998, 2006, 2021, 2024 by Biblica, Inc.
"Biblica" संयुक्त राज्य अमेरिका पेटेन्ट एण्ड ट्रेडमार्क अफिसमा Biblica, Inc. द्वारा दर्ता गरिएको ट्रेडमार्क हो। अनुमतिसहित प्रयोग गरिन्छ।
"Biblica" is a trademark registered in the United States Patent and Trademark Office by Biblica, Inc. Used with permission.
You must also make your derivative work available under the same license (CC BY-SA).
If you would like to notify Biblica, Inc. regarding your translation of this work, please contact us at https://open.bible/#feedback.
This translation is made available to you under the terms of the Creative Commons Attribution Share-Alike license 4.0.
You have permission to share and redistribute this Bible translation in any format and to make reasonable revisions and adaptations of this translation, provided that:

You include the above copyright and source information.

If you make any changes to the text, you must indicate that you did so in a way that makes it clear that the original licensor is not necessarily endorsing your changes.

If you redistribute this text, you must distribute your contributions under the same license as the original.

Pictures included with Scriptures and other documents on this site are licensed just for use with those Scriptures and documents. For other uses, please contact the respective copyright owners.

Note that in addition to the rules above, revising and adapting God's Word involves a great responsibility to be true to God's Word. See Revelation 22:18-19.

2025-01-02

PDF generated using Haiola and XeLaTeX on 18 Apr 2025 from source files dated 3 Jan 2025

8f6ae262-65bd-5cfc-9a1c-95cf143fad16