

EPHESIANS † ÉPHÉSIENS † WAEFESO

CHAPTER 1

1 From Paul, an apostle of Christ Jesus by the will of God, to the saints [in Ephesus], the faithful in Christ Jesus. **2** Grace and peace to you from God our Father and the Lord Jesus Christ!

3 Blessed is the God and Father of our Lord Jesus Christ, who has blessed us with every spiritual blessing in the heavenly realms in Christ. **4** For he chose us in Christ before the foundation of the world that we may be holy and unblemished in his sight in love. **5** He did this by predestining us to adoption as his sons through Jesus Christ, according to the pleasure of his will – **6** to the praise of the glory of his grace that he has freely bestowed on us in his dearly loved Son. **7** In him we have redemption through his blood, the forgiveness of our trespasses, according to the riches of his grace **8** that he lavished on us in all wisdom and insight. **9** He did this when he revealed to us the secret of his will, according to his good pleasure that he set forth in Christ, **10** toward the administration of the fullness of the times, to head up all things in Christ – the things in heaven and the things on earth. **11** In Christ we too have been claimed as God's own possession, since we were predestined according to the one purpose of him who

1 De la part de Paul, apôtre de Jésus-Christ par la volonté de Dieu, aux saints qui sont fidèles en Jésus-Christ: **2** que la grâce et la paix vous soient données de la part de Dieu notre Père et du Seigneur Jésus-Christ!

3 Béni soit le Dieu et Père de notre Seigneur Jésus-Christ, qui nous a bénis de toute bénédiction spirituelle dans les lieux célestes en Christ! **4** En lui, Dieu nous a choisis avant la création du monde pour que nous soyons saints et sans défaut devant lui. Dans son amour, **5** il nous a prédestinés à être ses enfants adoptifs par Jésus-Christ. C'est ce qu'il a voulu, dans sa bienveillance, **6** pour que nous célébrions la gloire de sa grâce, dont il nous a comblés dans le bien-aimé. **7** En lui, par son sang, nous sommes rachetés, pardonnés de nos fautes, conformément à la richesse de sa grâce. **8** Dieu nous l'a accordée avec abondance, en toute sagesse et intelligence. **9** Il nous a fait connaître le mystère de sa volonté, conformément au projet bienveillant qu'il avait formé en Christ **10** pour le mettre à exécution lorsque le moment serait vraiment venu, à savoir de tout réunir sous l'autorité du Messie, aussi bien ce qui est dans le ciel que ce qui est sur la terre.

1 Mimi Paulo, mtume wa Kristo Yesu kwa mapenzi ya Mungu, nawaandikia ninyi watu wa Mungu huko Efeso, mlio waaminifu katika kuungana na Kristo Yesu. **2** Nawatakieni neema na amani kutoka kwa Mungu Baba yetu na kwa Bwana Yesu Kristo.

3 Atukuzwe Mungu na Baba wa Bwana wetu Yesu Kristo! Maana, katika kuungana na Kristo ametubariki kwa kutujalia zawadi zote za kiroho mbinguni. **4** Kabla ya kuumbwa ulimwengu, Mungu alituteua tuwe wake katika kuungana na Kristo ili tuwe watakatifu na bila hitilafu mbele yake. Kwa sababu ya upendo wake, **5** Mungu alikuwa amezimia tangu zamani kutuleta kwake kama watoto wake kwa njia ya Yesu Kristo. Ndivyo alivyopenda na kunuia. **6** Basi, tumsifu Mungu kwa sababu ya neema yake tukufu katika Mwanee mpenzi! **7** Maana kwa damu yake Kristo sisi tunakombolewa, yaani dhambi zetu zinaondolewa. Ndivyo ulivyo ukuu wa neema yake **8** aliotukirimia bila kipimo! Kwa hekima na ujuzi wake wote **9** Mungu alitekeleza kile alichonua, akatujulisha mpango wake uliofichika, ambao alikuwa amezimia kuutekeleza kwa njia ya Kristo. **10** Mpango huo ambao angeutumiza wakati utimiapo ni kukusanya pamoja viumbe vyote, kila kitu mbinguni na duniani, chini ya Kristo.

accomplishes all things according to the counsel of his will **12** so that we, who were the first to set our hope on Christ, would be to the praise of his glory. **13** And when you heard the word of truth (the gospel of your salvation) – when you believed in Christ – you were marked with the seal of the promised Holy Spirit, **14** who is the down payment of our inheritance, until the redemption of God's own possession, to the praise of his glory.

15 For this reason, because I have heard of your faith in the Lord Jesus and your love for all the saints, **16** I do not cease to give thanks for you when I remember you in my prayers. **17** I pray that the God of our Lord Jesus Christ, the Father of glory, may give you spiritual wisdom and revelation in your growing knowledge of him, **18** – since the eyes of your heart have been enlightened – so that you may know what is the hope of his calling, what is the wealth of his glorious inheritance in the saints, **19** and what is the incomparable greatness of his power toward us who believe, as displayed in the exercise of his immense strength. **20** This power he exercised in Christ when he raised him from the dead and seated him at his right hand in the heavenly realms **21** far above every rule and authority and power and dominion and every name that is named, not only in this age but also in the one to come. **22** And God *put all*

11 En lui nous avons été désignés comme héritiers, ayant été prédestinés suivant le plan de celui qui met tout en œuvre conformément aux décisions de sa volonté **12** pour servir à célébrer sa gloire, nous qui avons par avance espéré dans le Messie. **13** En lui vous aussi, après avoir entendu la parole de la vérité, l'Évangile qui vous sauve, en lui vous avez cru et vous avez été marqués de l'empreinte du Saint-Esprit qui avait été promis. **14** Il est le gage de notre héritage en attendant la libération de ceux que Dieu s'est acquis pour célébrer sa gloire.

15 C'est pourquoi moi aussi, après avoir entendu parler de votre foi dans le Seigneur Jésus [et de votre amour] pour tous les saints, **16** je ne cesse de dire toute ma reconnaissance pour vous lorsque je fais mention de vous dans mes prières. **17** Je prie que le Dieu de notre Seigneur Jésus-Christ, le Père de gloire, vous donne un esprit de sagesse et de révélation qui vous le fasse connaître. **18** Je prie qu'il illumine les yeux de votre cœur pour que vous sachiez quelle est l'espérance qui s'attache à son appel, quelle est la richesse de son glorieux héritage au milieu des saints **19** et quelle est l'infinie grandeur de sa puissance, qui se manifeste avec efficacité par le pouvoir de sa force envers nous qui croyons. **20** Cette puissance, il l'a déployée en Christ quand il l'a ressuscité et l'a fait

11 Kila kitu hufanywa kufuatana na mpango na uamuzi wa Mungu; naye Mungu ametuteua sisi tuwe watu wake kwa mapenzi yake katika kuungana na Kristo, kufuatana na azimio alilofanya tangu mwanzo. **12** Basi, sisi tuliotangulia kumtumainia Kristo tunapaswa kuusifu utukufu wa Mungu! **13** Nanyi pia watu wa mataifa mengine, mliusikia ujumbe wa kweli yaani Habari Njema iliyowaletea wokovu, mkamwamini Kristo; naye Mungu, ili kuonyesha kuwa ninyi ni wake, akawapiga mhuri kwa kuwapeni yule Roho Mtakatifu aliyetuahidia. **14** Huyu Roho ni dhamana ya kurithi yote yale Mungu aliyowaahidia watu wake, na jambo hili latuhakikishia kwamba Mungu atawakomboa kabisa wote walio wake. Tuusifu utukufu wake!

15 Kwa sababu hiyo, tangu niliposikia juu ya imani yenu kwa Bwana Yesu na mapendo yenu kwa watu wa Mungu, **16** sijaacha kamwe kumshukuru Mungu kwa ajili yenu. Ninawakumbuka katika sala zangu **17** ili Mungu wa Bwana wetu Yesu Kristo Baba mtukufu, awajalieni Roho wake atakayewapa hekima na kuwafunulieni Mungu mpate kumjua. **18** Namwomba Mungu aifunue mioyo yenu iweze kuona mwanga wake, mpate kutambua lile tumaini alilowaitieni na utukufu mkuu wa zawadi alizowawekea watu wake, **19** mpate kutambua jinsi uwezo wake ulivyo mkuu mno kwa ajili yetu sisi tunaoamini. Uwezo huo unaofanya kazi ndani yetu, ni sawa na nguvu

things under Christ's feet, and he gave him to the church as head over all things. **23** Now the church is his body, the fullness of him who fills all in all.

asseoir à sa droite dans les lieux célestes, **21** au-dessus de toute domination, de toute autorité, de toute puissance, de toute souveraineté et de tout nom qui peut être nommé, non seulement dans le monde présent, mais encore dans le monde à venir. **22** Il a tout mis sous ses pieds et il l'a donné pour chef suprême à l'Eglise **23** qui est son corps, la plénitude de celui qui remplit tout en tous.

ile kuu mno **20** aliyomfufua nayo Kristo kutoka wafu, akamketisha kulia kwake mbinguni. **21** Huko, Kristo anatawala juu ya kila tawala, mamlaka, enzi na ukuu; anatawala juu ya kila cheo kiwezacho kutajwa katika ulimwengu huu na katika ulimwengu ujao. **22** Mungu ameweka vitu vyote chini ya miguu yake, akamkabidhi kwa kanisa akiwa mkuu wa vitu vyote. **23** Kanisa ni mwili wa Kristo, na ukamilifu wake yeye anayekamilisha vitu vyote kila mahali.

CHAPTER 2

1 And although you were dead in your transgressions and sins, **2** in which you formerly lived according to this world's present path, according to the ruler of the kingdom of the air, the ruler of the spirit that is now energizing the sons of disobedience, **3** among whom all of us also formerly lived out our lives in the cravings of our flesh, indulging the desires of the flesh and the mind, and were by nature children of wrath even as the rest...

4 But God, being rich in mercy, because of his great love with which he loved us, **5** even though we were dead in transgressions, made us alive together with Christ – by grace you are saved! – **6** and he raised us up with him and

1 Quant à vous, vous étiez morts à cause de vos fautes et de vos péchés, **2** que vous pratiquiez autrefois conformément à la façon de vivre de ce monde, conformément au prince de la puissance de l'air, de l'esprit qui est actuellement à l'œuvre parmi les hommes rebelles. **3** Nous tous aussi, nous étions de leur nombre: notre conduite était dictée par les désirs de notre nature propre, puisque nous accomplissions les volontés de la nature humaine et de nos pensées, et nous étions, par notre condition même, destinés à la colère, tout comme les autres. **4** Mais Dieu est riche en compassion. A cause du grand amour dont il nous a aimés, **5** nous qui étions morts en raison de nos

1 Ninyi mlikuwa mmekufa kwa sababu ya makosa na dhambi zenu. **2** Wakati ule mliishi kufuatana na mtindo mbaya wa ulimwengu huu, mkawa mnamtii mtawala wa pepo wenye nguvu wa anga, pepo ambao huwatawala sasa watu wasiomtii Mungu. **3** Na hata sisi sote tulikuwa kama wao; tuliishi kufuatana na tamaa zetu za kidunia na kufanya tu mambo yale yaliyoipendeza miili na akili zetu. Kidunia, sisi kama vile pia wao, tulistahili ghadhabu ya Mungu. **4** Lakini Mungu ni mwenye huruma nyingi. Alitupenda kwa mapendo yasiyopimika, **5** hata, ingawa tulikuwa tumekufa kwa sababu ya dhambi, alitufanya hai pamoja na Kristo. Kwa neema ya Mungu ninyi mmeokolewa. **6** Kwa kuungana na Kristo Yesu, Mungu alitufufua pamoja naye,

seated us with him in the heavenly realms in Christ Jesus, **7** to demonstrate in the coming ages the surpassing wealth of his grace in kindness toward us in Christ Jesus. **8** For by grace you are saved through faith, and this is not from yourselves, it is the gift of God; **9** it is not from works, so that no one can boast. **10** For we are his workmanship, having been created in Christ Jesus for good works that God prepared beforehand so we may do them.

11 Therefore remember that formerly you, the Gentiles in the flesh – who are called “uncircumcision” by the so-called “circumcision” that is performed on the body by human hands – **12** that you were at that time without the Messiah, alienated from the citizenship of Israel and strangers to the covenants of promise, having no hope and without God in the world. **13** But now in Christ Jesus you who used to be far away have been brought near by the blood of Christ. **14** For he is our peace, the one who made both groups into one and who destroyed the middle wall of partition, the hostility, **15** when he nullified in his flesh the law of commandments in decrees. He did this to create in himself one new man out of two, thus making peace, **16** and to reconcile them both in one body to God through the cross, by which the hostility has been killed. **17** And he came and preached peace to you who were far off and peace to those who were

fautes, il nous a rendus à la vie avec Christ – c’est par grâce que vous êtes sauvés –, **6** il nous a ressuscités et fait asseoir avec lui dans les lieux célestes, en Jésus-Christ. **7** Il a fait cela afin de montrer dans les temps à venir l’infinie richesse de sa grâce par la bonté qu’il a manifestée envers nous en Jésus-Christ. **8** En effet, c’est par la grâce que vous êtes sauvés, par le moyen de la foi. Et cela ne vient pas de vous, c’est le don de Dieu. **9** Ce n’est pas par les œuvres, afin que personne ne puisse se vanter. **10** En réalité, c’est lui qui nous a faits; nous avons été créés en Jésus-Christ pour des œuvres bonnes que Dieu a préparées d’avance afin que nous les pratiquions.

11 C’est pourquoi, souvenez-vous qu’autrefois vous étiez identifiés comme non juifs dans votre corps, appelés incirconcis par ceux qui se disent circoncis et qui le sont dans leur corps, par la main de l’homme. **12** Souvenez-vous qu’à ce moment-là vous étiez sans Messie, exclus du droit de cité en Israël, étrangers aux alliances de la promesse, sans espérance et sans Dieu dans le monde. **13** Mais maintenant, en Jésus-Christ, vous qui autrefois étiez loin, vous êtes devenus proches par le sang de Christ. **14** En effet, il est notre paix, lui qui des deux groupes n’en a fait qu’un et qui a renversé le mur qui les séparait, la haine. **15** Par sa mort, il a rendu sans effet la loi avec ses commandements et leurs règles, afin de créer en lui-

tukatawale pamoja naye mbinguni. **7** Ndivyo alivyopenda kuonyesha kwa watu wa nyakati za baadaye, ukuu wa neema yake aliyotujalia kwa ukarimu katika kuungana kwetu na Kristo Yesu. **8** Maana, kwa neema ya Mungu mmekombolewa kwa njia ya imani. Jambo hili si matokeo ya juhudi zenu, bali ni zawadi ya Mungu. **9** Wala halitokani na matendo yenu wenyewe, asije mtu akajivunia kitu. **10** Sisi ni viumbe vyake Mungu, na kwa kuungana na Kristo Yesu, alituumba kwa ajili ya kuishi maisha ya matendo mema aliyotutayarishia tuyatende.

11 Ninyi mlio kwa asili watu wa mataifa mengine-- mnaoitwa, "wasiotahiriwa" na Wayahudi ambao hujijita, "Waliotahiriwa," (kwa sababu ya kile wanachoifanyia miili yao)--kumbukeni mlivyokuwa zamani. **12** Wakati ule ninyi mlikuwa bila Kristo; mlikuwa nje ya jamii ya Israeli; mlikuwa wageni na hamkuwa na sehemu yoyote katika lile agano la zile ahadi. Mlikuwa bila matumaini Mungu hapa duniani. **13** Lakini sasa, kwa kuungana na Kristo Yesu, ninyi ambao hapo awali mlikuwa mbali, mmekaribishwa kwa njia ya damu yake Kristo. **14** Maana Kristo mwenyewe ametuletea amani kwa kuwafanya Wayahudi na watu wa mataifa mengine kuwa jamii moja. Kwa mwili wake yeye mwenyewe aliubomoa ule ukuta uliowatenganisha na kuwafanya maadui. **15** Aliiondoa ile Sheria ya Wayahudi pamoja na amri zake na kanuni zake, ili kutokana na jamii hizo mbili aumbe jamii moja mpya katika umoja naye na hivyo kuleta

near, **18** so that through him we both have access in one Spirit to the Father. **19** So then you are no longer foreigners and noncitizens, but you are fellow citizens with the saints and members of God's household, **20** because you have been built on the foundation of the apostles and prophets, with Christ Jesus himself as the cornerstone. **21** In him the whole building, being joined together, grows into a holy temple in the Lord, **22** in whom you also are being built together into a dwelling place of God in the Spirit.

même un seul homme nouveau à partir des deux, établissant ainsi la paix. **16** Il a voulu les réconcilier l'un et l'autre avec Dieu en les réunissant dans un seul corps au moyen de la croix, en détruisant par elle la haine. **17** Il est venu annoncer la paix à vous qui étiez loin et à ceux qui étaient près. **18** A travers lui, en effet, nous avons les uns et les autres accés auprès du Père par le même Esprit.

19 Ainsi donc, vous n'êtes plus des étrangers ni des résidents temporaires; vous êtes au contraire concitoyens des saints, membres de la famille de Dieu. **20** Vous avez été édifiés sur le fondement des apôtres et prophètes, Jésus-Christ lui-même étant la pierre angulaire. **21** C'est en lui que tout l'édifice, bien coordonné, s'élève pour être un temple saint dans le Seigneur. **22** C'est en lui que vous aussi, vous êtes édifiés avec eux pour former une habitation de Dieu en Esprit.

amani. **16** Kwa mwili wake, Kristo aliuangamiza uadui wao; kwa msalaba wake aliziunganisha jamii hizo kuwa moja na kuzipatanisha na Mungu. **17** Basi, Kristo alikuja akahubiri Habari Njema ya amani kwenu ninyi watu wa mataifa mengine mliokuwa mbali na Mungu, na pia kwa Wayahudi ambao walikuwa karibu na Mungu. **18** Hivyo, kwa njia yake, sisi sote, Wayahudi na watu wa mataifa mengine, tunaweza kumwendea Baba katika Roho mmoja.

19 Basi, ninyi si wageni tena, wala si watu wa nje; ninyi ni raia pamoja na watu wa Mungu, na ni watu wa jamaa ya Mungu. **20** Mmejengwa juu ya msingi uliowekwa na mitume na manabii, naye Kristo mwenyewe ndiye jiwe kuu la msingi. **21** Yeye ndiye mwenye kulitengeneza jengo lote na kulikuza hata liwe hekalu takatifu kwa ajili ya B wana. **22** Katika kuungana naye, ninyi pia mnajengwa pamoja na wote wengine, muwe makao ya Mungu kwa njia ya Roho wake.

CHAPTER 3

1 For this reason I, Paul, the prisoner of Christ Jesus for the sake of you Gentiles – **2** if indeed you have heard of the stewardship of God's grace that was given to me for you, **3** that by revelation the divine secret was made known to me, as I wrote before briefly. **4** When reading

1 Moi Paul, je suis le prisonnier de Jésus-Christ pour vous, les non-Juifs, **2** si du moins vous avez appris comment je fais part de la grâce de Dieu qui m'a été confiée pour vous. **3** C'est par révélation qu'il m'a fait connaître ce mystère tel que je l'ai déjà décrit en quelques

1 Kutokana na hayo, mimi Paulo, mfungwa wa Kristo Yesu kwa ajili yenu, namwomba Mungu. **2** Bila shaka mmekwisha sikia kwamba Mungu, kwa neema yake, alinikabidhi kazi hii niifanye kwa faida yenu. **3** Mimi nilijulishwa kwa njia ya ufunuo mpango wake uliofichika.

this, you will be able to understand my insight into this secret of Christ. **5** Now this secret was not disclosed to people in former generations as it has now been revealed to his holy apostles and prophets by the Spirit, **6** namely, that through the gospel the Gentiles are fellow heirs, fellow members of the body, and fellow partakers of the promise in Christ Jesus. **7** I became a servant of this gospel according to the gift of God's grace that was given to me by the exercise of his power. **8** To me – less than the least of all the saints – this grace was given, to proclaim to the Gentiles the unfathomable riches of Christ **9** and to enlighten everyone about God's secret plan – a secret that has been hidden for ages in God who has created all things. **10** The purpose of this enlightenment is that through the church the multifaceted wisdom of God should now be disclosed to the rulers and the authorities in the heavenly realms. **11** This was according to the eternal purpose that he accomplished in Christ Jesus our Lord, **12** in whom we have boldness and confident access to God because of Christ's faithfulness. **13** For this reason I ask you not to lose heart because of what I am suffering for you, which is your glory.

14 For this reason I kneel before the Father, **15** from whom every family in heaven and on the earth is named. **16** I pray that according to the wealth of his glory he may

mots. **4** En les lisant, vous pouvez vous rendre compte de la compréhension que j'ai du mystère de Christ. **5** Il n'a pas été porté à la connaissance des hommes des générations passées comme il a maintenant été révélé par l'Esprit à ses saints apôtres et prophètes. **6** Ce mystère, c'est que les non-Juifs sont cohéritiers des Juifs, qu'ils forment un corps avec eux et participent à la même promesse [de Dieu] en [Jésus-]Christ par l'Évangile. **7** J'en suis devenu le serviteur conformément au don de la grâce de Dieu, qui m'a été accordé en raison de l'efficacité de sa puissance.

8 Moi qui suis le plus petit de tous les saints, j'ai reçu la grâce d'annoncer parmi les non-Juifs les richesses infinies de Christ **9** et de mettre en lumière [pour tous les hommes] comment se réalise le mystère caché de toute éternité en Dieu, qui a tout créé [par Jésus-Christ]. **10** Ainsi, les dominations et les autorités dans les lieux célestes connaissent maintenant par le moyen de l'Église la sagesse infiniment variée de Dieu, **11** conformément au plan éternel qu'il a accompli en Jésus-Christ notre Seigneur. **12** C'est en Christ, par la foi en lui, que nous avons la liberté de nous approcher de Dieu avec confiance. **13** Aussi, je vous demande de ne pas perdre courage à cause des souffrances que j'endure pour vous: elles sont votre gloire.

14 Voilà pourquoi je plie les genoux devant le Père [de

(Nimeandika kwa ufupi juu ya jambo hili, **4** nanyi mkiyasoma maneno yangu mtaweza kujua jinsi ninavyoielewa siri hiyo ya Kristo.) **5** Zamani watu hawakujulishwa siri hiyo; lakini sasa Mungu amewajulisha mitume na manabii wake watakatifu kwa njia ya Roho. **6** Siri yenyewe ni hii: kwa njia ya Habari Njema watu wa mataifa mengine wanapata sehemu yao pamoja na Wayahudi katika zile baraka za Mungu; wao ni viungo vya mwili uleule, na wanashiriki ahadi ileile aliyofanya Mungu kwa njia ya Kristo Yesu. **7** Mimi nimefanywa kuwa mtumishi wa Habari Njema kwa neema ya pekee aliyonijalia Mungu kwa uwezo wake mkuu.

8 Mimi ni mdogo kuliko watu wote wa Mungu; lakini amenijalia neema yake, ili niwahubirie watu wa mataifa utajiri wake Kristo usiopimika, **9** tena niwaangazie watu wote waone jinsi mpango wa Mungu uliofichika unavyotekelezwa. Mungu aliye Muumba wa vitu vyote alificha siri hiyo yake tangu milele, **10** kusudi, sasa kwa njia ya kanisa, wakuu na wenye enzi wa mbinguni wapate kuitambua hekima ya Mungu iliyo ya namna nyingi. **11** Mungu alifanya jambo hilo kufuatana na azimio lake la milele ambalo amelifanya kwa njia ya Kristo Bwana wetu. **12** Basi, katika kuungana na Kristo, na kwa njia ya imani katika Kristo, sisi tunathubutu kumkaribia Mungu kwa uhodari. **13** Kwa hiyo, nawaombeni msife moyo kwa sababu ya mateso ninayopata kwa ajili yenu, maana hayo ni kwa ajili ya utukufu wenu.

14 Kwa sababu hiyo,

grant you to be strengthened with power through his Spirit in the inner person, **17** that Christ may dwell in your hearts through faith, so that, because you have been rooted and grounded in love, **18** you may be able to comprehend with all the saints what is the breadth and length and height and depth, **19** and thus to know the love of Christ that surpasses knowledge, so that you may be filled up to all the fullness of God.

20 Now to him who by the power that is working within us is able to do far beyond all that we ask or think, **21** to him be the glory in the church and in Christ Jesus to all generations, forever and ever. Amen.

notre Seigneur Jésus-Christ], **15** de qui toute famille dans le ciel et sur la terre tient son nom. **16** Je prie qu'il vous donne, conformément à la richesse de sa gloire, d'être puissamment fortifiés par son Esprit dans votre être intérieur, **17** de sorte que le Christ habite dans votre cœur par la foi. Je prie que vous soyez enracinés et fondés dans l'amour **18** pour être capables de comprendre avec tous les saints quelle est la largeur, la longueur, la profondeur et la hauteur de l'amour de Christ, **19** et de connaître cet amour qui surpasse toute connaissance, afin que vous soyez remplis de toute la plénitude de Dieu.

20 A celui qui peut faire, par la puissance qui agit en nous, infiniment plus que tout ce que nous demandons ou pensons, **21** à lui soit la gloire dans l'Eglise [et] en Jésus-Christ, pour toutes les générations, aux siècles des siècles! Amen!

nampigia magoti Baba, **15** aliye asili ya jamaa zote duniani na mbinguni. **16** Namwomba Mungu, kadiri ya utajiri wa utukufu wake, awajalieni kwa uwezo wa Roho wake, nguvu ya kuwa imara ndani yenu, **17** naye Kristo akae mioyoni mwenu kwa imani. Namwomba mpate kuwa na mzizi na msingi katika mapendo **18** kusudi muweze kufahamu pamoja na watu wote wa Mungu jinsi upendo wa Kristo ueneavyo kwa mapana na marefu, kwa kimo na kina. **19** Naam, mpate kujua upendo wa Kristo upitao elimu yote, mjazwe kabisa utimilifu wote wa Mungu.

20 Kwake yeye ambaye kwa nguvu yake ifanyayo kazi ndani yetu, aweza kufanya mambo makuu zaidi ya yale tuwezayo kuomba au kufikiria; **21** kwake Mungu uwe utukufu katika kanisa na katika Kristo Yesu, nyakati zote, milele na milele! Amina.

CHAPTER 4

1 I, therefore, the prisoner for the Lord, urge you to live worthily of the calling with which you have been called, **2** with all humility and gentleness, with patience, bearing with one another in love, **3** making every effort to keep the unity of the Spirit in the bond of peace. **4** There is one body and one Spirit, just as you too were called to the

1 Je vous encourage donc, moi, le prisonnier dans le Seigneur, à vous conduire d'une manière digne de l'appel que vous avez reçu. **2** En toute humilité et douceur, avec patience, supportez-vous les uns les autres dans l'amour. **3** Efforcez-vous de conserver l'unité de l'Esprit par le lien de la paix. **4** Il y a un seul corps et un seul

1 Basi, mimi niliye mfungwa kwa kuwa namtumikia Bwana, nawasihi muishi maisha yanayostahili wito mlioitiwa. **2** Muwe daima wanyenyekevu, wapole na wenye saburi; vumilianeni ninyi kwa ninyi kwa mapendo. **3** Fanyeni bidii ya kuhifadhi umoja uletwao na Roho kwa kuzingatia amani iliyo kati yenu. **4** Kuna mwili mmoja na Roho mmoja, kama

one hope of your calling, ⁵ one Lord, one faith, one baptism, ⁶ one God and Father of all, who is over all and through all and in all.

⁷ But to each one of us grace was given according to the measure of the gift of Christ. ⁸ Therefore it says, **"When he ascended on high he captured captives; he gave gifts to men."** ⁹ Now what is the meaning of **"he ascended,"** except that he also descended to the lower regions, namely, the earth? ¹⁰ He, the very one who descended, is also the one who ascended above all the heavens, in order to fill all things. ¹¹ It was he who gave some as apostles, some as prophets, some as evangelists, and some as pastors and teachers, ¹² to equip the saints for the work of ministry, that is, to build up the body of Christ, ¹³ until we all attain to the unity of the faith and of the knowledge of the Son of God – a mature person, attaining to the measure of Christ's full stature. ¹⁴ So we are no longer to be children, tossed back and forth by waves and carried about by every wind of teaching by the trickery of people who craftily carry out their deceitful schemes. ¹⁵ But practicing the truth in love, we will in all things grow up into Christ, who is the head. ¹⁶ From him the whole body grows, fitted and held together through every supporting ligament. As each one does its part, the body grows in love.

¹⁷ So I say this, and insist

Esprit, de même que vous avez été appelés à une seule espérance par votre vocation. ⁵ Il y a un seul Seigneur, une seule foi, un seul baptême, ⁶ un seul Dieu et Père de tous. Il est au-dessus de tous, agit à travers tous et habite en [nous] tous.

⁷ Cependant, à chacun de nous la grâce a été donnée à la mesure du don de Christ. ⁸ C'est pourquoi il est dit: Il est monté sur les hauteurs, il a emmené des prisonniers et il a fait des dons aux hommes. ⁹ Or, que signifie: Il est monté, sinon qu'il est aussi [d'abord] descendu dans les régions les plus basses de la terre? ¹⁰ Celui qui est descendu, c'est celui qui est monté au-dessus de tous les cieux afin de remplir tout l'univers.

¹¹ C'est lui qui a donné les uns comme apôtres, les autres comme prophètes, les autres comme évangélistes, les autres comme bergers et enseignants. ¹² Il l'a fait pour former les saints aux tâches du service en vue de l'édification du corps de Christ, ¹³ jusqu'à ce que nous parvenions tous à l'unité de la foi et de la connaissance du Fils de Dieu, à la maturité de l'adulte, à la mesure de la stature parfaite de Christ.

¹⁴ Ainsi, nous ne serons plus de petits enfants, ballottés et emportés par tout vent de doctrine, par la ruse des hommes et leur habileté dans les manœuvres d'égarement. ¹⁵ Mais en disant la vérité dans l'amour, nous grandirons à tout point

vile tumaini mliloitiwa na Mungu ni moja. ⁵ Kuna Bwana mmoja, imani moja na ubatizo mmoja; ⁶ kuna Mungu mmoja na Baba wa wote, ambaye yuko juu ya wote, afanya kazi katika yote na yuko katika yote.

⁷ Kila mmoja wetu amepewa neema kadiri ya kipimo alichojaliwa na Kristo. ⁸ Kama yasemavyo Maandiko: "Alipopaa mbinguni juu kabisa, alichukua mateka; aliwapa watu zawadi." ⁹ Basi, inaposemwa: "alipaa juu," ina maana gani? Maana yake ni kwamba, kwanza alishuka mpaka chini kabisa duniani. ¹⁰ Basi, huyo aliyeshuka hapa duniani, ndiye aliyepaa juu ya mbingu zote apate kuujaza ulimwengu.

¹¹ Ndiye aliyewapa watu zawadi: wengine aliwajalia wawe mitume, wengine manabii, wengine wawe waeneza Habari Njema, wengine wachungaji na walimu. ¹² Alifanya hivyo apate kuwatayarisha watu wote wa Mungu kwa ajili ya kazi ya huduma ya Kikristo ili kuujenga mwili wa Kristo, ¹³ na hivyo sote tuufikie umoja wa imani na kumjua Mwana wa Mungu; tuwe watu waliokomaa na kuufikia utimilifu wake Kristo mwenyewe.

¹⁴ Basi, hatutakuwa tena kama watoto, tukitupwa na kupeperushwa huko na huko kwa kila upepo wa mafundisho wanayozua watu wadanganyifu, ili wawapotoshe wengine kwa hila. ¹⁵ Ila, sisi tukisema ukweli kwa moyo wa mapendo tutakua zidi katika kila jambo kulingana na Kristo ambaye ndiye kichwa; ¹⁶ chini ya uongozi wake, viungo vyote

in the Lord, that you no longer live as the Gentiles do, in the futility of their thinking. **18** They are darkened in their understanding, being alienated from the life of God because of the ignorance that is in them due to the hardness of their hearts. **19** Because they are callous, they have given themselves over to indecency for the practice of every kind of impurity with greediness. **20** But you did not learn about Christ like this, **21** if indeed you heard about him and were taught in him, just as the truth is in Jesus. **22** You were taught with reference to your former way of life to lay aside the old man who is being corrupted in accordance with deceitful desires, **23** to be renewed in the spirit of your mind, **24** and to put on the new man who has been created in God's image – in righteousness and holiness that comes from truth.

25 Therefore, having laid aside falsehood, **each one of you speak the truth with his neighbor**, for we are members of one another. **26** **Be angry and do not sin**; do not let the sun go down on the cause of your anger. **27** Do not give the devil an opportunity. **28** The one who steals must steal no longer; rather he must labor, doing good with his own hands, so that he may have something to share with the one who has need. **29** You must let no unwholesome word come out of your mouth, but only what is beneficial for the building up of the one in need, that it may give grace to those who

de vue vers celui qui est la tête, Christ. **16** C'est de lui que le corps tout entier, bien coordonné et solidement uni grâce aux articulations dont il est muni, tire sa croissance en fonction de l'activité qui convient à chacune de ses parties et s'édifie lui-même dans l'amour.

17 Voici donc ce que je dis et ce que j'affirme dans le Seigneur: vous ne devez plus vous conduire comme les non-croyants, qui se laissent guider par la sottise de leurs pensées. **18** Ils ont l'intelligence obscurcie, ils sont étrangers à la vie de Dieu à cause de l'ignorance qui est en eux, à cause de l'endurcissement de leur cœur. **19** Ils ont perdu tout sens moral et se sont livrés à la débauche pour commettre avec avidité toutes sortes d'impuretés. **20** Mais vous, ce n'est pas ainsi que vous avez appris à connaître Christ, **21** si du moins c'est lui que vous avez écouté et si c'est en lui que vous avez été enseignés conformément à la vérité qui est en Jésus. **22** On vous a enseigné à vous débarrasser du vieil homme qui correspond à votre ancienne manière de vivre et se détruit sous l'effet de ses désirs trompeurs, **23** à vous laisser renouveler par l'Esprit dans votre intelligence **24** et à vous revêtir de l'homme nouveau, créé selon Dieu dans la justice et la sainteté que produit la vérité.

25 C'est pourquoi, vous débarrassant du mensonge, dites chacun la vérité à votre prochain, car nous sommes

vya mwili hushikamana pamoja, na mwili wote hutegemezwa kwa msaada wa viungo vyake. Basi, kila kiungo kikitekeleza kazi yake ipasavyo, mwili wote hukua na kujijenga katika upendo.

17 Basi, kwa jina la Bwana, nawaonyeni: msiishi tena kama watu wasiomjua Mungu, ambao fikira zao zimekuwa upuuzi mtupu, **18** na akili zao zimo gizani. Wako mbali na uzima wa Mungu, kwa sababu ya upumbavu ulio ndani yao na ukaidi wao. **19** Wamepotoka na hawana aibu, wamejitosa katika ufisadi; hufanya kwa pupa kila aina ya mambo ya aibu. **20** Lakini ninyi hamkujifunza hivyo juu ya Kristo. **21** Ni dhahiri kwamba mlisikia barabara habari zake, na mkiwa wafuasi wake mkafundishwa ukweli ulivyo katika Yesu. **22** Basi, acheni mwenendo wenu wa awali, yaani ule utu wenu wa kale uliokuwa unaangamizwa kwa tamaa zake danganyifu. **23** Jirekebisheni upya rohoni na katika fikira zenu. **24** Vaeni hali mpya ya utu ambayo imeumbwa kwa mfano wa Mungu na ambayo hujionyesha katika maisha ya kweli ya uadilifu na utakatifu.

25 Kwa hiyo, acheni uongo. Kila mmoja anapaswa kumwambia mwenzake ukweli, maana kila mmoja wetu ni kiungo cha mwili wa Kristo. **26** Kama mkikasirika, msikubali hasira yenu iwafanye mtende dhambi, na wala msikae na hasira kutwa nzima. **27** Msimpe Ibilisi nafasi. **28** Aliyekuwa akiiba, asiibe tena, bali na aanze kufanya kazi njema kwa mikono yake, apate kuwa na kitu cha kumsaidia mtu aliye

hear. **30** And do not grieve the Holy Spirit of God, by whom you were sealed for the day of redemption. **31** You must put away every kind of bitterness, anger, wrath, quarreling, and evil, slanderous talk. **32** Instead, be kind to one another, compassionate, forgiving one another, just as God in Christ also forgave you.

membres les uns des autres. **26** Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas. Que le soleil ne se couche pas sur votre colère, **27** et ne laissez aucune place au diable. **28** Que celui qui volait cesse de voler; qu'il se donne plutôt la peine de travailler honnêtement de ses [propres] mains pour avoir de quoi donner à celui qui est dans le besoin. **29** Qu'aucune parole malsaine ne sorte de votre bouche, mais seulement de bonnes paroles qui, en fonction des besoins, servent à l'édification et transmettent une grâce à ceux qui les entendent. **30** N'attristez pas le Saint-Esprit de Dieu, par lequel vous avez été marqués d'une empreinte pour le jour de la libération. **31** Que toute amertume, toute fureur, toute colère, tout éclat de voix, toute calomnie et toute forme de méchanceté disparaissent du milieu de vous. **32** Soyez bons et pleins de compassion les uns envers les autres; pardonnez-vous réciproquement comme Dieu nous a pardonné en Christ.

maskini. **29** Maneno mabaya hata yasisikike kamwe miongoni mwenu; kila mara maneno yenu yawe ya kufaa na ambayo hujenga na kuwasaidia wengine, ili yawaneemeshe wasikilizaji wenu. **30** Msimhuzunishe Roho Mtakatifu wa Mungu maana Roho huyo ni alama ya Mungu kwenu kwamba ninyi ni watu wake, na thibitisho kwamba siku itakuja ambapo Mungu atawakomboeni. **31** Basi, achaneni na uhasama, chuki, hasira, kelele, matusi! Achaneni na kila uovu! **32** Muwe na moyo mwema na wenye kuhurumiana; kila mmoja na amsamehe mwenzake kama naye Mungu alivyowasamehe ninyi kwa njia ya Kristo.

CHAPTER 5

1 Therefore, be imitators of God as dearly loved children **2** and live in love, just as Christ also loved us and gave himself for us, a sacrificial and fragrant offering to God. **3** But among you there must not be either sexual immorality, impurity of

1 Soyez donc les imitateurs de Dieu, puisque vous êtes ses enfants bien-aimés, **2** et vivez dans l'amour en suivant l'exemple de Christ, qui nous a aimés et qui s'est donné lui-même pour nous comme une offrande et un sacrifice dont

1 Kwa hiyo, mwigeni Mungu, maana ninyi ni watoto wake wapenzi. **2** Upendo uongoze maisha yenu, kama vile Kristo alivyotupenda, na kwa ajili yetu akajitoa mwenyewe kama dhabihu yenye harufu nzuri na tambiko impendezayo Mungu.

any kind, or greed, as these are not fitting for the saints. **4** Neither should there be vulgar speech, foolish talk, or coarse jesting – all of which are out of character – but rather thanksgiving. **5** For you can be confident of this one thing: that no person who is immoral, impure, or greedy (such a person is an idolater) has any inheritance in the kingdom of Christ and God.

6 Let nobody deceive you with empty words, for because of these things God's wrath comes on the sons of disobedience. **7** Therefore do not be partakers with them, **8** for you were at one time darkness, but now you are light in the Lord. Walk as children of the light – **9** for the fruit of the light consists in all goodness, righteousness, and truth – **10** trying to learn what is pleasing to the Lord. **11** Do not participate in the unfruitful deeds of darkness, but rather expose them. **12** For the things they do in secret are shameful even to mention. **13** But all things being exposed by the light are made evident. **14** For everything made evident is light, and for this reason it says:

"Awake, O sleeper!
Rise from the dead,
and Christ will shine on you!"

15 Therefore be very careful how you live – not as unwise but as wise, **16** taking advantage of every opportunity, because the days are evil. **17** For this reason do not be foolish, but be wise by

l'odeur est agréable à Dieu.

3 Que l'immoralité sexuelle, l'impureté sous toutes ses formes ou la soif de posséder ne soient même pas mentionnées parmi vous, comme il convient à des saints. **4** Qu'on n'entende pas de paroles grossières, de propos stupides ou équivoques – c'est inconvenant – mais plutôt des paroles de reconnaissance. **5** Vous le savez bien en effet, aucun être immoral, impur ou toujours désireux de posséder plus – c'est-à-dire idolâtre – n'a d'héritage dans le royaume de Christ et de Dieu. **6** Que personne ne vous trompe par des paroles sans fondement, car c'est pour cela que la colère de Dieu vient sur les hommes rebelles. **7** N'ayez donc aucune part avec eux, **8** car si autrefois vous étiez ténèbres, maintenant vous êtes lumière dans le Seigneur. Conduisez-vous comme des enfants de lumière! **9** Le fruit de l'Esprit consiste en effet dans toute forme de bonté, de justice et de vérité. **10** Discernez ce qui est agréable au Seigneur **11** et ne participez pas aux œuvres stériles des ténèbres, mais démasquez-les plutôt. **12** En effet, ce que ces hommes font en secret, il est même honteux d'en parler; **13** mais tout ce qui est démasqué par la lumière apparaît clairement, car tout ce qui apparaît ainsi est lumière. **14** C'est pourquoi il est dit: «Réveille-toi, toi qui dors, relève-toi d'entre les morts, et Christ t'éclairera.»

15 Faites donc bien

3 Kwa vile ninyi ni watu wa Mungu, basi uasherati, uchafu wowote ule au choyo visitajwe kamwe miongoni mwenu. **4** Tena maneno ya aibu, ya upuuzi au ubishi, yote hayo hayafai kwenu; maneno ya kumshukuru Mungu ndiyo yanayofaa. **5** Jueni wazi kwamba mwasherati yeyote au mchafu au mfisadi, (ufisadi ni sawa na kuabudu sanamu), au mtu yeyote wa aina hiyo hataambulia chochote katika Utawala wa Kristo na wa Mungu. **6** Msikubali kudanganywa na mtu kwa maneno matupu; maana, kwa sababu ya mambo kama hayo ghadhabu ya Mungu huwajia wote wasiomtii. **7** Basi, msishirikiane nao. **8** Zamani ninyi mlikuwa gizani, lakini sasa ninyi mko katika mwanga kwa kuungana na Bwana. Ishini kama watoto wa mwanga: **9** maana matokeo ya mwanga ni wema kamili, uadilifu na ukweli. **10** Jaribuni kujua yale yanayompendeza Bwana. **11** Msishiriki katika matendo yasiyofaa, ya giza bali yafichueni. **12** Mambo yanayotendwa kwa siri ni aibu hata kuyataja. **13** Lakini mambo yale yanayotendwa katika mwanga, ukweli wake hudhihirishwa; **14** na kila kilichodhihirishwa huwa mwanga. Ndiyo maana Maandiko yasema: "Amka wewe uliyelala, fufuka kutoka wafu, naye Kristo atakuangaza."

15 Basi, muwe waangalifu jinsi mnavyoishi: Msiishi kama wapumbavu, bali kama wenye hekima. **16** Tumieni vizuri muda mlio nao maana siku hizi ni mbaya. **17** Kwa hiyo, msiwe wapumbavu, bali jaribuni kujua matakwa ya Bwana. **18** Acheni

understanding what the Lord's will is. **18** And do not get drunk with wine, which is debauchery, but be filled by the Spirit, **19** speaking to one another in psalms, hymns, and spiritual songs, singing and making music in your hearts to the Lord, **20** always giving thanks to God the Father for each other in the name of our Lord Jesus Christ, **21** and submitting to one another out of reverence for Christ.

22 Wives, submit to your husbands as to the Lord, **23** because the husband is the head of the wife as also Christ is the head of the church – he himself being the savior of the body. **24** But as the church submits to Christ, so also wives should submit to their husbands in everything. **25** Husbands, love your wives just as Christ loved the church and gave himself for her **26** to sanctify her by cleansing her with the washing of the water by the word, **27** so that he may present the church to himself as glorious – not having a stain or wrinkle, or any such blemish, but holy and blameless. **28** In the same way husbands ought to love their wives as their own bodies. He who loves his wife loves himself. **29** For no one has ever hated his own body but he feeds it and takes care of it, just as Christ also does the church, **30** for we are members of his body. **31** ***For this reason a man will leave his father and mother and will be joined to his wife, and the two will become one flesh.*** **32** This mystery is great – but I am actually speaking with reference to

attention à la façon dont vous vous conduisez: ne vous comportez pas comme des fous, mais comme des sages: **16** rachetez le temps, car les jours sont mauvais. **17** C'est pourquoi ne soyez pas stupides, mais comprenez quelle est la volonté du Seigneur. **18** Ne vous enivrez pas de vin: cela mène à la débauche. Soyez au contraire remplis de l'Esprit: **19** dites-vous des psaumes, des hymnes et des cantiques spirituels; chantez et célébrez de tout votre cœur les louanges du Seigneur; **20** remerciez constamment Dieu le Père pour tout, au nom de notre Seigneur Jésus-Christ; **21** soumettez-vous les uns aux autres dans la crainte de Dieu.

22 Femmes, [soumettez-vous] à votre mari comme au Seigneur, **23** car le mari est le chef de la femme, comme Christ est le chef de l'Eglise qui est son corps et dont il est le Sauveur. **24** Mais tout comme l'Eglise se soumet à Christ, que les femmes aussi se soumettent en tout à leur mari.

25 Maris, aimez votre femme comme Christ a aimé l'Eglise. Il s'est donné lui-même pour elle **26** afin de la conduire à la sainteté après l'avoir purifiée et lavée par l'eau de la parole, **27** pour faire paraître devant lui cette Eglise glorieuse, sans tache, ni ride, ni rien de semblable, mais sainte et irréprochable. **28** C'est ainsi que les maris doivent aimer leur femme comme leur propre corps. Celui qui aime sa femme

kulewa divai maana hiyo itawaangamiza, bali mjazwe Roho Mtakatifu. **19** Zungumzeni kwa maneno ya Zaburi, nyimbo na tenzi za kiroho; mwimbieni Bwana nyimbo na zaburi kwa shukrani mioyoni mwenu. **20** Mshukuruni Mungu Baba daima kwa ajili ya yote, kwa jina la Bwana wetu Yesu Kristo. **21** Kila mmoja amstahi mwenzake kwa sababu ya kumcha Kristo.

22 Wake wawatii waume zao kama kumtii Bwana. **23** Maana mume anayo mamlaka juu ya mkewe, kama vile Kristo alivyo na mamlaka juu ya kanisa; naye Kristo mwenyewe hulikomboa kanisa, mwili wake. **24** Kama vile kanisa linavyomtii Kristo, vivyo hivyo, wake wawatii waume zao katika mambo yote.

25 Nanyi waume, wapendeni wake zenu kama Kristo alivyolipenda kanisa, akajitoa mwenyewe sadaka kwa ajili yake. **26** Alifanya hivyo, ili kwa neno lake, aliweke wakfu kwa Mungu, baada ya kulifanya safi kwa kuliosha katika maji, **27** kusudi ajipatie kanisa lililo takatifu na safu kabisa, kanisa lisilo na doa, kasoro au chochote cha namna hiyo. **28** Basi, waume wanapaswa kuwapenda wake zao kama miili yao wenyewe. ((**29** Hakuna mtu yeyote auchukiaye mwili wake; badala ya kuuchukia, huulisha na kuuvika. Ndivyo naye Kristo anavyolitunza kanisa, **30** maana sisi ni viungo vya mwili wake.) **31** Kama yasemavyo Maandiko Matakatifu: "Kwa hiyo, mwanamume atawaacha baba na mama yake, ataungana na mkewe, nao wawili watakuwa mwili mmoja." **32** Kuna ukweli

Christ and the church. ³³ Nevertheless, each one of you must also love his own wife as he loves himself, and the wife must respect her husband.

s'aime lui-même. ²⁹ En effet, jamais personne n'a détesté son propre corps. Au contraire, il le nourrit et en prend soin, tout comme le Seigneur le fait pour l'Eglise ³⁰ parce que nous sommes les membres de son corps, [formés de sa chair et de ses os]. ³¹ C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, s'attachera à sa femme, et les deux ne feront qu'un. ³² Ce mystère est grand, et je dis cela par rapport à Christ et à l'Eglise. ³³ Du reste, que chacun de vous aime sa femme comme lui-même et que la femme respecte son mari.

uliofichika katika maneno haya, nami naona kwamba yamhusu Kristo na kanisa lake. ³³ Lakini yanawahusu ninyi pia: kila mume lazima ampende mkewe kama nafsi yake mwenyewe, naye mke anapaswa kumstahi mumewe.

CHAPTER 6

¹ Children, obey your parents in the Lord for this is right. ² **"Honor your father and mother,"** which is the first commandment accompanied by a promise, namely, ³ **"that it may go well with you and that you will live a long time on the earth."**

⁴ Fathers, do not provoke your children to anger, but raise them up in the discipline and instruction of the Lord.

⁵ Slaves, obey your human masters with fear and trembling, in the sincerity of your heart as to Christ, ⁶ not like those who do their work only when someone is watching – as people-pleasers – but as slaves of Christ doing the will of God

¹ Enfants, obéissez à vos parents, [dans le Seigneur,] car cela est juste. ² Honore ton père et ta mère – c'est le premier commandement accompagné d'une promesse – ³ afin que tu sois heureux et que tu vives longtemps sur la terre.

⁴ Quant à vous, pères, n'irritez pas vos enfants mais élevez-les en leur donnant une éducation et des avertissements qui viennent du Seigneur.

⁵ Esclaves, obéissez à vos maîtres terrestres avec crainte et profond respect, avec sincérité de cœur, comme à Christ. ⁶ Ne le faites pas seulement sous leurs yeux, comme le feraient des êtres désireux de plaire aux

¹ Enyi watoto, watiini wazazi wenu Kikristo maana hili ni jambo jema. ² "Waheshimu Baba na mama yako," hii ndiyo amri ya kwanza ambayo imeongezewa ahadi, yaani, ³ "Upate fanaka na miaka mingi duniani."

⁴ Nanyi akina baba, msiwachukize watoto wenu ila waleeni katika nidhamu na mafundisho ya Kikristo.

⁵ Enyi watumwa, watiini mabwana zenu hapa duniani kwa hofu na tetemeko; fanyeni hivyo kwa unyofu wa moyo kana kwamba mnamtumikia Kristo. ⁶ Fanyeni hivyo si tu wakati wanapowatazama ili mjipendekeze kwao, bali tumikieni kwa moyo kama atakavyo Mungu kwa sababu ninyi ni watumishi wa Kristo. ⁷

from the heart. **7** Obey with enthusiasm, as though serving the Lord and not people, **8** because you know that each person, whether slave or free, if he does something good, this will be rewarded by the Lord.

9 Masters, treat your slaves the same way, giving up the use of threats, because you know that both you and they have the same master in heaven, and there is no favoritism with him.

10 Finally, be strengthened in the Lord and in the strength of his power. **11** Clothe yourselves with the full armor of God so that you may be able to stand against the schemes of the devil. **12** For our struggle is not against flesh and blood, but against the rulers, against the powers, against the world rulers of this darkness, against the spiritual forces of evil in the heavens. **13** For this reason, take up the full armor of God so that you may be able to stand your ground on the evil day, and having done everything, to stand. **14** Stand firm therefore, by fastening the belt of truth around your waist, by putting on the breastplate of righteousness, **15** by fitting your feet with the preparation that comes from the good news of peace, **16** and in all of this, by taking up the shield of faith with which you can extinguish all the flaming arrows of the evil one. **17** And take *the helmet of salvation* and the sword of the Spirit, which is the word of God. **18** With every prayer and petition, pray at all times

hommes, mais obéissez comme des serviteurs de Christ qui font de tout leur cœur la volonté de Dieu. **7** Servez-les avec bonne volonté, comme si vous serviez le Seigneur et non des hommes, **8** sachant que chacun, esclave ou homme libre, recevra du Seigneur le bien qu'il aura lui-même fait.

9 Quant à vous, maîtres, agissez de même envers eux et abstenez-vous de menaces, sachant que leur maître et le vôtre est dans le ciel et que devant lui il n'y a pas de favoritisme.

10 Enfin, mes frères et sœurs, fortifiez-vous dans le Seigneur et dans sa force toute-puissante. **11** Revêtez-vous de toutes les armes de Dieu afin de pouvoir tenir ferme contre les manœuvres du diable. **12** En effet, ce n'est pas contre l'homme que nous avons à lutter, mais contre les puissances, contre les autorités, contre les souverains de ce monde de ténèbres, contre les esprits du mal dans les lieux célestes. **13** C'est pourquoi, prenez toutes les armes de Dieu afin de pouvoir résister dans le jour mauvais et tenir ferme après avoir tout surmonté.

14 Tenez donc ferme: ayez autour de votre taille la vérité en guise de ceinture; enfiler la cuirasse de la justice; **15** mettez comme chaussures à vos pieds le zèle pour annoncer l'Evangile de paix; **16** prenez en toute circonstance le bouclier de la foi, avec lequel vous pourrez éteindre toutes les flèches

Muwe radhi kutumikia kwa ajili ya Bwana na si kwa ajili ya watu. **8** Kumbukeni kwamba kila mtu mwenye kutenda mema, awe mtumwa au mtu huru, atapokea tuzo lake kutoka kwa Bwana.

9 Nanyi mnaotumikiwa, watendeeni vivyo hivyo watumwa wenu, na acheni kutumia vitisho. Kumbukeni kwamba ninyi pia kama vile wao, mnaye Bwana yuleyule mbinguni, kwake cheo cha mtu si kitu.

10 Hatimaye, nawatakeni muwe imara katika kuungana na Bwana na kwa msaada wa nguvu yake kuu. **11** Vaeni silaha anazowapeni Mungu mpate kuzipinga mbinu mbaya za Ibilisi. **12** Maana vita vyenu si vita kati yetu na binadamu, bali ni vita dhidi ya jeshi ovu la ulimwengu wa roho; tunapigana na watawala, wakuu na wenye nguvu wanaomiliki ulimwengu huu wa giza. **13** Kwa sababu hiyo, vaeni silaha za Mungu ili siku ile itakapofika muweze kuyapinga mashambulio ya adui; na mkisha pigana mpaka mwisho, muwe bado thabiti.

14 Basi, simameni imara! Ukweli uwe kama ukanda kiunoni mwenu, uadilifu uwe kama vazi la kujikinga kifuani, **15** na hamu ya kutangaza Habari Njema ya amani iwe kama viatu miguuni mwenu. **16** Zaidi ya hayo yote, imani iwe daima kama ngao mikononi mwenu, iwawezeshe kuizima mishale ya moto ya yule Mwovu. **17** Upokeeni wokovu kama kofia yenu ya chuma, na neno la Mungu kama upanga mnaopewa na Roho Mtakatifu. **18** Salini daima, mkiomba

in the Spirit, and to this end be alert, with all perseverance and requests for all the saints. **19** Pray for me also, that I may be given the message when I begin to speak – that I may confidently make known the mystery of the gospel, **20** for which I am an ambassador in chains. Pray that I may be able to speak boldly as I ought to speak.

21 Tychicus, my dear brother and faithful servant in the Lord, will make everything known to you, so that you too may know about my circumstances, how I am doing. **22** I have sent him to you for this very purpose, that you may know our circumstances and that he may encourage your hearts.

23 Peace to the brothers and sisters, and love with faith, from God the Father and the Lord Jesus Christ. **24** Grace be with all of those who love our Lord Jesus Christ with an undying love.

enflammées du mal; **17** faites aussi bon accueil au casque du salut et à l'épée de l'Esprit, c'est-à-dire la parole de Dieu. **18** Faites en tout temps par l'Esprit toutes sortes de prières et de supplications. Veillez à cela avec une entière persévérance et en priant pour tous les saints. **19** Priez pour moi afin que, lorsque j'ouvre la bouche, la parole me soit donnée pour faire connaître avec assurance le mystère de l'Évangile. **20** C'est pour lui que je suis ambassadeur dans les chaînes. Priez que j'en parle avec assurance comme je dois le faire.

21 Afin que vous connaissiez vous aussi quelle est ma situation et ce que je fais, Tychique, le frère bien-aimé qui est un fidèle serviteur dans le Seigneur, vous informera de tout. **22** Je l'envoie exprès vers vous pour que vous ayez de nos nouvelles et pour qu'il reconforte votre cœur.

23 Que la paix et l'amour avec la foi soient donnés aux frères et sœurs de la part de Dieu le Père et du Seigneur Jésus-Christ! **24** Que la grâce soit avec tous ceux qui aiment notre Seigneur Jésus-Christ d'un amour que rien ne peut corrompre!

msaada wa Mungu. Salini kila wakati kwa nguvu ya Roho. Kesheni bila kuchoka mkisali kwa ajili ya watu wote wa Mungu. **19** Niombeeni nami pia ili niongeapo Mungu anijalie cha kusema, niweze kuwajulisha watu fumbo la Habari Njema kwa uthabiti. **20** Mimi ni balozi kwa ajili ya Habari Njema hiyo ingawa sasa niko kifungoni. Ombeni, basi, ili niweze kuwa hodari katika kuitangaza kama inipasavyo.

21 Tukiko, ndugu yetu mpenzi na mtumishi mwaminifu wa Bwana, atawapeni habari zangu zote mpate kujua ninachofanya. **22** Namtuma kwenu awapeni habari zetu mpate kuwa na moyo.

23 Ninawatakieni ninyi ndugu amani, upendo na imani kutoka kwa Mungu Baba na kutoka kwa Bwana Yesu Kristo. **24** Nawatakia neema ya Mungu wote wanaompenda Bwana wetu Yesu Kristo kwa mapendo yasiyo na mwisho.

Discussion Questions

Chapter 1

Chapter 2

Chapter 3

Chapter 4

Chapter 5

Chapter 6

Key Verse

Map of Dispersed Believers of the First Century



