UNE ✦ SACRA

Pismo Święte

List do Efezjan

✦ ✦ ✦

Uwspółcześniona Biblia Gdańska (2018)

Informacje

Język oryginału	Starogrecki
Wersja	Uwspółcześniona Biblia Gdańska (2018)
Wydanie	1
Przekład	Fundacja Wrota Nadziei
Źródło	eBible.org — Uwspółcześniona Biblia Gdańska (2018)
Licencja	CC-BY-ND-4.0

O tekście:

List przypisywany Pawłowi, napisany z więzienia, o Bożym planie zjednoczenia wszystkiego w Chrystusie. Przedstawia Kościół jako ciało Chrystusa, w którym żydzi i poganie tworzą jeden lud, i wywodzi z tego rady dla życia rodzinnego oraz opis „zbroi Bożej" do walki duchowej.

Wielu badaczy uważa go za dzieło ucznia Pawła ze względu na styl i słownictwo różniące się od innych listów; nazwa „Efez" nie pojawia się nawet w najstarszych rękopisach, co sugeruje list okólny do kilku kościołów.

Obraz „zbroi Bożej" (6,10–17) – pas prawdy, tarcza wiary, miecz Ducha – stał się bardzo popularny w kaznodziejstwie i sztuce.

Źródło: https://ebible.org/details.php?id=polubg

Uwspółcześniona Biblia Gdańska, copyright © 2018 Fundacja Wrota Nadziei. Licencja Creative Commons Uznanie autorstwa – Bez utworów zależnych 4.0 (CC BY-ND 4.0), https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/. Tekst bez zmian, z eBible.org (https://ebible.org/details.php?id=polubg).

Warunki korzystania z tej wersji podaje wskazane wyżej źródło. Układ tego pliku należy do Une Sacra (CC BY-NC-SA 4.0); tekst zachowuje licencję podaną wyżej.

Wydanie cyfrowe przygotowane 26 listopada 2026 przez Une Sacra, otwartą bibliotekę świętych tekstów. · UneSacra.com

Spis treści

Rozdział 1

Rozdział 2

Rozdział 3

Rozdział 4

Rozdział 5

Rozdział 6

ROZDZIAŁ 1

✦

1 Paweł, apostoł Jezusa Chrystusa z woli Boga, do świętych, którzy są w Efezie, i wiernych w Chrystusie Jezusie.

2 Łaska wam i pokój od Boga, naszego Ojca, i Pana Jezusa Chrystusa.

3 Błogosławiony niech będzie Bóg i Ojciec naszego Pana Jezusa Chrystusa, który pobłogosławił nas wszelkim duchowym błogosławieństwem w miejscach niebiańskich w Chrystusie.

4 Jak nas wybrał w nim przed założeniem świata, abyśmy byli święci i nienaganni przed jego obliczem w miłości.

5 Przeznaczył nas dla siebie, ku usynowieniu przez Jezusa Chrystusa, według upodobania swojej woli;

6 Dla uwielbienia chwały swojej łaski, którą obdarzył nas w umiłowanym;

7 W którym mamy odkupienie przez jego krew, przebaczenie grzechów, według bogactwa jego łaski;

8 Którą nam hojnie okazał we wszelkiej mądrości i roztropności;

9 Oznajmiając nam tajemnicę swojej woli, według swego upodobania, które sam w sobie postanowił;

10 Aby w zarządzeniu pełni czasów wszystko zebrał w jedno w Chrystusie, i to, co w niebiosach, i to, co na ziemi.

11 W nim, mówię, w którym też dostąpiliśmy udziału, przeznaczeni według postanowienia tego, który dokonuje wszystkiego według rady swojej woli;

12 Abyśmy istnieli dla uwielbienia jego chwały, my, którzy wcześniej położyliśmy nadzieję w Chrystusie.

13 W nim i wy położyliście nadzieję, kiedy usłyszeliście słowo prawdy, ewangelię waszego zbawienia, w nim też, gdy uwierzyliście, zostaliście zapieczętowani obiecanym Duchem Świętym;

14 Który jest zadatkiem naszego dziedzictwa, aż nastąpi odkupienie nabytej własności, dla uwielbienia jego chwały.

15 Dlatego i ja, gdy usłyszałem o waszej wierze w Pana Jezusa i o miłości względem wszystkich świętych;

16 Nie przestaję dziękować za was, czyniąc o was wzmiankę w moich modlitwach;

17 Prosząc, aby Bóg naszego Pana Jezusa Chrystusa, Ojciec chwały, dał wam Ducha mądrości i objawienia w poznaniu jego samego;

18 Ażeby oświecił oczy waszego umysłu, abyście wiedzieli, czym jest nadzieja jego powołania, czym jest bogactwo chwały jego dziedzictwa w świętych;

19 I czym jest przemożna wielkość jego mocy wobec nas, którzy wierzymy, według działania potęgi jego siły.

20 Okazał ją w Chrystusie, gdy go wskrzesił z martwych i posadził po swojej prawicy w miejscach niebiańskich;

21 Wysoko ponad wszelką zwierzchnością i władzą, mocą, panowaniem i ponad wszelkim imieniem wypowiadanym nie tylko w tym świecie, ale i w przyszłym.

22 I wszystko poddał pod jego stopy, a jego samego dał jako głowę ponad wszystkim kościołowi;

23 Który jest jego ciałem i pełnią tego, który wszystko we wszystkich napełnia.

Une Sacra · wydanie 1 · unesacra.com · CC BY-ND 4.0

ROZDZIAŁ 2

✦

1 I was ożywił, którzy byliście umarli w upadkach i w grzechach;

2 W których niegdyś postępowaliście według zwyczaju tego świata i według władcy, który rządzi w powietrzu, ducha, który teraz działa w synach nieposłuszeństwa.

3 Wśród nich i my wszyscy żyliśmy niegdyś w pożądliwościach naszego ciała, czyniąc to, co się podobało ciału i myślom, i byliśmy z natury dziećmi gniewu, jak i inni.

4 Lecz Bóg, który jest bogaty w miłosierdzie, z powodu swojej wielkiej miłości, którą nas umiłował;

5 I to wtedy, gdy byliśmy umarli w grzechach, ożywił nas razem z Chrystusem, gdyż łaską jesteście zbawieni;

6 I razem z nim wskrzesił, i razem z nim posadził w miejscach niebiańskich w Chrystusie Jezusie;

7 Aby okazać w przyszłych wiekach przemożne bogactwo swojej łaski przez swoją dobroć względem nas w Chrystusie Jezusie.

8 Łaską bowiem jesteście zbawieni przez wiarę, i to nie jest z was, jest to dar Boga.

9 Nie z uczynków, aby nikt się nie chlubił.

10 Jesteśmy bowiem jego dziełem, stworzeni w Chrystusie Jezusie do dobrych uczynków, które Bóg wcześniej przygotował, abyśmy w nich postępowali.

11 Dlatego pamiętajcie, że wy, niegdyś poganie w ciele, zwani nieobrzezaniem przez tych, których zwano obrzezaniem dokonanym ręką na ciele;

12 Byliście w tamtym czasie bez Chrystusa, obcy względem społeczności Izraela i obcy przymierzom obietnicy, niemający nadziei i bez Boga na świecie.

13 Lecz teraz w Chrystusie Jezusie wy, którzy niegdyś byliście daleko, staliście się bliscy przez krew Chrystusa.

14 On bowiem jest naszym pokojem, on, który z obydwu uczynił jedno i zburzył stojący pośrodku mur, który był przegrodą;

15 Znosząc przez swoje ciało nieprzyjaźń, prawo przykazań wyrażone w przepisach, aby z dwóch stworzyć w samym sobie jednego nowego człowieka, czyniąc pokój;

16 I aby pojednać z Bogiem obydwu w jednym ciele przez krzyż, zgładziwszy przez niego nieprzyjaźń.

17 A gdy przyszedł, zwiastował pokój wam, którzy byliście daleko, i tym, którzy byli bliscy.

18 Przez niego bowiem my, obie strony, mamy przystęp w jednym Duchu do Ojca.

19 A więc nie jesteście już więcej obcymi i przybyszami, ale współobywatelami ze świętymi i domownikami Boga;

20 Zbudowani na fundamencie apostołów i proroków, gdzie kamieniem węgielnym jest sam Jezus Chrystus;

21 Na którym cała budowla razem zespolona rośnie w świętą świątynię w Panu;

22 Na którym i wy razem się budujecie, aby być mieszkaniem Boga przez Ducha.

Une Sacra · wydanie 1 · unesacra.com · CC BY-ND 4.0

ROZDZIAŁ 3

✦

1 Dlatego ja, Paweł, więzień Chrystusa Jezusa dla was, pogan;

2 Jeśli tylko słyszeliście o udzieleniu łaski Boga, która jest mi dana dla was;

3 Że przez objawienie została mi oznajmiona tajemnica, jak to wam przedtem krótko napisałem.

4 Dlatego czytając to, możecie zrozumieć moje poznanie tajemnicy Chrystusa;

5 Która w innych wiekach nie była znana synom ludzkim, jak teraz została objawiona jego świętym apostołom i prorokom przez Ducha;

6 Mianowicie, że poganie są współdziedzicami i członkami tego samego ciała, i współuczestnikami jego obietnicy w Chrystusie przez ewangelię.

7 Stałem się jej sługą według daru łaski Boga danej mi przez działanie jego mocy.

8 Mnie, najmniejszemu ze wszystkich świętych, została dana ta łaska, abym wśród pogan głosił te niezgłębione bogactwa Chrystusa;

9 I żebym ujawnił wszystkim, jaka jest wspólnota tej tajemnicy ukrytej od wieków w Bogu, który wszystko stworzył przez Jezusa Chrystusa;

10 Aby teraz wieloraka mądrość Boga poprzez kościół stała się jawna zwierzchnościom i władzom w miejscach niebiańskich;

11 Zgodnie z wiecznym postanowieniem, które powziął w Chrystusie Jezusie, naszym Panu.

12 W nim mamy śmiałość i przystęp z ufnością przez wiarę jego.

13 Proszę zatem, abyście nie zniechęcali się z powodu moich utrapień, jakie znoszę dla was, bo to one są waszą chwałą.

14 Dlatego zginam swoje kolana przed Ojcem naszego Pana Jezusa Chrystusa;

15 Od którego cała rodzina na niebie i na ziemi bierze swoją nazwę;

16 Aby według bogactwa swej chwały sprawił, żeby wasz wewnętrzny człowiek był utwierdzony mocą przez jego Ducha;

17 Aby Chrystus przez wiarę mieszkał w waszych sercach, abyście zakorzenieni i ugruntowani w miłości;

18 Mogli pojąć wraz ze wszystkimi świętymi, jaka jest szerokość, długość, głębokość i wysokość;

19 I poznać miłość Chrystusa, która przewyższa wszelkie poznanie, abyście zostali napełnieni całą pełnią Boga.

20 Temu zaś, który według mocy działającej w nas może uczynić o wiele obficiej ponad to wszystko, o co prosimy albo o czym myślimy;

21 Jemu niech będzie chwała w kościele przez Chrystusa Jezusa po wszystkie pokolenia na wieki wieków. Amen.

Une Sacra · wydanie 1 · unesacra.com · CC BY-ND 4.0

ROZDZIAŁ 4

✦

1 Proszę więc was ja, więzień w Panu, abyście postępowali w sposób godny powołania, do jakiego zostaliście wezwani;

2 Z całą pokorą, łagodnością i z cierpliwością, znosząc jedni drugich w miłości;

3 Starając się zachować jedność Ducha w więzi pokoju.

4 Jedno jest ciało i jeden Duch, jak też zostaliście powołani w jednej nadziei waszego powołania.

5 Jeden Pan, jedna wiara, jeden chrzest;

6 Jeden Bóg i Ojciec wszystkich, który jest ponad wszystkimi, przez wszystkich i w was wszystkich.

7 A każdemu z nas została dana łaska według miary daru Chrystusa.

8 Dlatego Pismo mówi: Wstąpiwszy na wysokość, poprowadził pojmanych jeńców i dał ludziom dary.

9 Lecz to, że wstąpił, cóż oznacza, jeśli nie to, że najpierw zstąpił do niższych regionów ziemi?

10 Ten, który zstąpił, jest i tym, który wstąpił wysoko ponad wszystkie niebiosa, aby napełnić wszystko.

11 I on ustanowił jednych apostołami, drugich prorokami, innych ewangelistami, a jeszcze innych pasterzami i nauczycielami;

12 Dla przysposobienia świętych, dla dzieła posługiwania, dla budowania ciała Chrystusa;

13 Aż dojdziemy wszyscy do jedności wiary i poznania Syna Bożego, do człowieka doskonałego, do miary dojrzałości pełni Chrystusa;

14 Abyśmy już nie byli dziećmi miotanymi i unoszonymi każdym powiewem nauki przez oszustwo ludzkie i przez podstęp prowadzący na manowce błędu.

15 Lecz będąc szczerymi w miłości, wzrastajmy we wszystkim w tego, który jest głową – w Chrystusa.

16 Z niego całe ciało harmonijnie złożone i zespolone we wszystkich stawach, dzięki działaniu każdego członka, stosownie do jego miary, przyczynia sobie wzrostu dla budowania samego siebie w miłości.

17 To więc mówię i zaświadczam w Panu, abyście już więcej nie postępowali tak, jak postępują inni poganie w próżności ich umysłu;

18 Mając przyćmiony rozum, obcy dla życia Bożego z powodu niewiedzy, która w nich jest, z powodu zatwardziałości ich serca.

19 Oni, stawszy się nieczuli, oddali się rozpuście, dopuszczając się wszelkiej nieczystości z zachłannością.

20 Lecz wy nie tak nauczyliście się Chrystusa;

21 Jeśli tylko słyszeliście go i byliście pouczeni przez niego, zgodnie z prawdą, jaka jest w Jezusie;

22 Że – co się tyczy poprzedniego postępowania – powinniście zrzucić z siebie starego człowieka, który ulega zepsuciu przez zwodnicze żądze;

23 I odnowić się w duchu waszego umysłu;

24 I przyoblec się w nowego człowieka, który jest stworzony według Boga w sprawiedliwości i w prawdziwej świętości.

25 Dlatego odrzuciwszy kłamstwo, niech każdy mówi prawdę swojemu bliźniemu, bo jesteśmy członkami jedni drugich.

26 Gniewajcie się, lecz nie grzeszcie; niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce.

27 Nie dawajcie miejsca diabłu.

28 Kto kradł, niech więcej nie kradnie, ale raczej niech pracuje, czyniąc własnymi rękami to, co jest dobre, aby miał z czego udzielać potrzebującemu.

29 Żadne plugawe słowo niech nie wychodzi z waszych ust, lecz tylko dobre, dla zbudowania, aby przynosiło łaskę słuchającym.

30 I nie zasmucajcie Bożego Ducha Świętego, którym jesteście zapieczętowani na dzień odkupienia.

31 Wszelka gorycz i zapalczywość, gniew, wrzask i złorzeczenie niech zostaną usunięte spośród was wraz ze wszelką złośliwością.

32 Bądźcie dla siebie nawzajem życzliwi, miłosierni, przebaczając sobie, jak i wam Bóg przebaczył w Chrystusie.

Une Sacra · wydanie 1 · unesacra.com · CC BY-ND 4.0

ROZDZIAŁ 5

✦

1 Bądźcie więc naśladowcami Boga jako umiłowane dzieci;

2 I postępujcie w miłości, jak i Chrystus umiłował nas i wydał samego siebie za nas jako dar i ofiarę Bogu na miłą woń.

3 A nierząd i wszelka nieczystość albo chciwość niech nie będą nawet wśród was wspominane, jak przystoi świętym;

4 Także sprośność, niedorzeczne gadanie i nieprzyzwoite żarty, ale raczej dziękczynienie.

5 Bo wiecie o tym, że żaden rozpustnik ani nieczysty, ani chciwiec, to znaczy bałwochwalca, nie ma dziedzictwa w królestwie Chrystusa i Boga.

6 Niech was nikt nie zwodzi próżnymi słowami, bo z powodu tych rzeczy przychodzi gniew Boga na synów nieposłuszeństwa.

7 Nie bądźcie więc ich wspólnikami.

8 Byliście bowiem niegdyś ciemnością, lecz teraz jesteście światłością w Panu. Postępujcie jak dzieci światłości;

9 (Bo owoc Ducha jest we wszelkiej dobroci, sprawiedliwości i prawdzie).

10 Badając to, co podoba się Panu;

11 I nie miejcie nic wspólnego z bezowocnymi uczynkami ciemności, ale je raczej strofujcie.

12 O tym bowiem, co się u nich po kryjomu dzieje, wstyd nawet mówić.

13 A wszystko to, gdy jest strofowane, przez światło staje się jawne; to wszystko bowiem, co ujawnia, jest światłem.

14 Dlatego Pismo mówi: Obudź się, który śpisz, i powstań z martwych, a zajaśnieje ci Chrystus.

15 Uważajcie więc, żebyście postępowali rozważnie, nie jak niemądrzy, ale jak mądrzy;

16 Odkupując czas, bo dni są złe.

17 Dlatego nie bądźcie nierozumnymi, ale rozumiejcie, jaka jest wola Pana.

18 A nie upijajcie się winem, w którym jest rozwiązłość, ale bądźcie napełnieni Duchem;

19 Rozmawiając z sobą przez psalmy, hymny i pieśni duchowe, śpiewając i grając Panu w swoim sercu;

20 Dziękując zawsze za wszystko Bogu i Ojcu w imię naszego Pana Jezusa Chrystusa;

21 Będąc poddani sobie nawzajem w bojaźni Boga.

22 Żony, bądźcie poddane swoim mężom jak Panu.

23 Bo mąż jest głową żony, jak i Chrystus głową kościoła, jest on też Zbawicielem ciała.

24 Jak więc kościół poddany jest Chrystusowi, tak też żony swoim mężom we wszystkim.

25 Mężowie, miłujcie swoje żony, jak i Chrystus umiłował kościół i wydał za niego samego siebie;

26 Aby go uświęcić, oczyściwszy obmyciem wodą przez słowo;

27 By stawić przed sobą kościół chwalebny, niemający skazy ani zmarszczki, ani czegoś podobnego, lecz żeby był święty i nienaganny.

28 Tak też mężowie powinni miłować swoje żony jak własne ciało. Kto miłuje swoją żonę, samego siebie miłuje.

29 Nikt bowiem nigdy nie miał w nienawiści swego ciała, ale je żywi i pielęgnuje, jak i Pan kościół.

30 Gdyż jesteśmy członkami jego ciała, z ciała jego i z kości jego.

31 Dlatego opuści człowiek swego ojca i matkę i połączy się ze swoją żoną, i będą dwoje jednym ciałem.

32 Tajemnica to wielka, lecz ja mówię w odniesieniu do Chrystusa i kościoła.

33 Niech więc każdy z was z osobna miłuje swoją żonę jak samego siebie, a żona niech poważa swego męża.

Une Sacra · wydanie 1 · unesacra.com · CC BY-ND 4.0

ROZDZIAŁ 6

✦

1 Dzieci, bądźcie posłuszne waszym rodzicom w Panu, bo jest to sprawiedliwe.

2 Czcij swego ojca i matkę – jest to pierwsze przykazanie z obietnicą;

3 Aby ci się dobrze powodziło i abyś długo żył na ziemi.

4 A wy, ojcowie, nie pobudzajcie do gniewu waszych dzieci, lecz wychowujcie je w karności i w napominaniu Pana.

5 Słudzy, z bojaźnią i z drżeniem bądźcie posłuszni panom według ciała, w prostocie serca, jak Chrystusowi;

6 Nie służąc dla oka, jak ci, którzy chcą podobać się ludziom, lecz jak słudzy Chrystusa, czyniąc wolę Boga z serca;

7 Służąc z życzliwością, tak jak Panu, a nie ludziom;

8 Wiedząc, że każdy, kto uczyni coś dobrego, to też otrzyma od Pana, czy niewolnik, czy wolny.

9 A wy, panowie, tak samo wobec nich postępujcie, porzucając groźby, wiedząc, że i wy sami macie Pana w niebie, a u niego nie ma względu na osoby.

10 W końcu, moi bracia, umacniajcie się w Panu i w potędze jego mocy.

11 Przywdziejcie pełną zbroję Bożą, abyście mogli się ostać wobec zasadzek diabła.

12 Nie toczymy bowiem walki przeciw krwi i ciału, ale przeciw zwierzchnościom, przeciw władzom, przeciw rządcom ciemności tego świata, przeciw duchowemu złu na wyżynach niebieskich.

13 Dlatego weźcie pełną zbroję Bożą, abyście mogli przeciwstawić się w dzień zły, a wykonawszy wszystko, ostać się.

14 Stańcie więc, przepasawszy wasze biodra prawdą, przywdziawszy pancerz sprawiedliwości;

15 I obuwszy nogi w gotowość ewangelii pokoju.

16 A przede wszystkim weźcie tarczę wiary, którą będziecie mogli zgasić wszystkie ogniste strzały złego.

17 Weźcie też hełm zbawienia i miecz Ducha, którym jest słowo Boże;

18 We wszelkiej modlitwie i prośbie modląc się w każdym czasie w Duchu, czuwając nad tym z całą wytrwałością i z prośbą za wszystkich świętych;

19 I za mnie, aby była mi dana mowa, bym z odwagą otworzył moje usta do oznajmienia tajemnicy ewangelii;

20 Dla której sprawuję poselstwo w łańcuchach, abym o niej odważnie mówił, tak jak powinienem mówić.

21 Żebyście zaś wiedzieli i wy, co się ze mną dzieje i co robię, wszystko oznajmi wam Tychik, miły brat i wierny sługa w Panu;

22 Którego posłałem do was właśnie po to, abyście poznali nasze sprawy i aby pocieszył wasze serca.

23 Pokój braciom i miłość wraz z wiarą od Boga Ojca i Pana Jezusa Chrystusa.

24 Łaska niech będzie ze wszystkimi, którzy miłują naszego Pana Jezusa Chrystusa w szczerości. Amen.

Une Sacra · wydanie 1 · unesacra.com · CC BY-ND 4.0