Litir Naomh Pól chuig na hEIFISIGH

1 Mise Pól, aspal Íosa Críost de dheoin Dé ag beannú do na naoimh (in Eifeasas) atá
dílis i gCríost. [2]Grásta chugaibh agus síocháin ó Dhia, ár nAthair, agus ón Tiarna Íosa
Críost.

[3]Moladh le Dia,
le hAthair ár dTiarna Íosa Críost,
a bhronn orainn, i gCríost,
gach tabhartas spioradálta sna flaithis.
[4]Roimh thúsú an domhain
roghnaigh sé sinn i gCríost
chun bheith naofa gan locht os a chomhair.
[5]Le barr grá dúinn
leag sé amach ó thús
de réir mhian a thola féin
go mbeimisne inár gclann aige
[6]trí Íosa Críost,
i dtreo go molfaí an grásta as cuimse

a roinn sé orainn go fras
ina Mhac muirneach.
7 Is sa Mhac sin,
as ucht a chuid fola,
atá ár bhfuascailt faighte againne,
maithiúnas ár gcionta,
8 de réir iomadúlacht an ghrásta
a roinn sé orainn go fial.
Le teann eagna agus gaoise
9 nocht sé dúinn rún a thola –
de réir an chuspóra a bhí leagtha amach aige ó thús
lena chur i gcrích i gCríost,
10 nuair a bheadh an t-ionú tagtha –
mar atá, an beartas
gach a bhfuil ar neamh agus ar talamh
a thabhairt le chéile faoi cheannas Chríost.
11 Mar is i gCríost
a roghnaíodh sinne inár n-oidhrí
agus a leagadh amach dúinn,
de réir intinne an té úd
a oibríonn gach ní de réir chomhairle a thola féin,

[12] a bheith ar na chéad daoine
a chuirfeadh a muinín i gCríost
chun moladh agus glóire Dé.
[13] Agus is i bpáirt leis a roghnaíodh sibhse freisin,
nuair a chuala sibhse briathar na fírinne
agus dea-scéal bhur slánaithe,
nuair a chreid sibh ann agus
gur buaileadh oraibh stampa an Spioraid Naoimh a bhí geallta.
[14] Is éarlais an Spiorad ar ár n-oidhreacht
nó go bhfaighimid seilbh iomlán uirthi;
chun moladh a ghlóire.

Guí Phóil

[15]Sin é an fáth, ón uair a chuala mé iomrá ar an gcreideamh atá agaibhse sa Tiarna Íosa agus ar an ngrá atá agaibh do na naoimh go léir, [16]nar stad mé ach ag gabháil buíochais le Dia ar bhur son agus ag cuimhneamh oraibh i m'urnaithe. [17]Bím á iarraidh ar Dhia ár dTiarna Íosa Críost, ar Athair na Glóire, spiorad na heagna agus na géarchúise a thabhairt daoibh chun go gcuirfeadh sibh aithne air. [18]Go soilsítear súile bhur n-aigne ar shlí go dtuigfidh sibh cad é mar údar dóchais daoibh bhur ngairm aige agus cad é mar oidhreacht fhairsing ghlórmhar atá aige i ndán don phobal naofa [19]agus ollmhaitheas na cumhachta a chuir sé i bhfeidhm ar ár son-na, creidmhigh – an chumhacht éachtach úd [20]a

chuir sé ag obair i gCríost nuair a thóg sé ó mhairbh é agus chuir ina shuí ar a dheis sna
flaithis é [21]go hard os cionn gach ceannas agus údarás agus cumhacht agus tiarnas agus
os cionn gach ainm dar féidir a ainmniú ní sa saol seo amháin é ach sa saol atá le teacht
chomh maith. [22]Agus chuir sé gach ní faoina smacht agus cheap é, os cionn gach ní, ina
cheann ar an Eaglais is corp dó [23]agus arb í iomláine an té úd a líonann gach ní go
hiomlán í.

Ó Bhás go Beatha

2 Lá den saol bhí sibhse marbh de bharr na gcionta agus na bpeacaí a chleacht sibh
[2]nuair a leanadh sibh bealaí an tsaoil seo agus nuair a ghéilleadh sibh do phrionsa
ríocht an aeir, don spiorad úd atá ag gníomhú inniu féin i lucht na míréire. [3]Bhíomarna
uile ar an mbuíon sin tráth, nuair a ghéillimis d'ainmhianta na colainne agus nuair a
dhéanaimis riar na colainne agus a cuid smaointe. Bhí fearg Dé anuas orainne ó dhúchas
chomh maith le cách eile. [4]Ach bhí Dia lán de thrócaire agus thug sé grá chomh mór sin
dúinn [5]fiú amháin nuair a bhíomar marbh de dheasca ár gcionta, gur athbheoigh sé sinn in
éineacht le Críost – is in aisce a slánaíodh sibh –[6]gur thóg sé sinn ó mhairbh in éineacht
leis agus gur chuir inár suí sinn sna flaithis in Íosa Críost, [7]d'fhonn a léiriú do na
haoiseanna a bhí le teacht chomh hollmhór is a bhí stór a ghrásta agus a fhlaithiúlacht a
bhí sé linne i gCríost Íosa. [8]Mar is le grásta a slánaíodh sibh, trí chreideamh. Ní uaibh féin
é; is tabhartas é ó Dhia. [9]Agus ní de bharr oibreacha i dtreo nach bhfuil cúis mhaíte ag

duine ar bith. [10]Is dá dhéantús sinn mar gur cruthaíodh i gCríost Íosa sinn chun ár saol a thabhairt i mbun na ndea-oibreacha a bhí ullamh roimh ré dúinn ag Dia.

Is aon Sinn uile i bPáirt le Críost

[11]Cuimhnígí, dá bhrí sin, ar an mbail a bhí oraibhse tráth – sibhse na gintlithe ó dhúchas a raibh “lucht an fhorchraicinn” mar ainm oraibh ag an dream a thugadh “lucht an timpeallghearrtha” orthu féin, ag tagairt don mharc lámhdhéanta úd ar an gcolainn. [12]Cuimhnígí go raibh sibh an uair úd ar deighilt ó Chríost, nach raibh aon chuid agaibh i stát Iosrael ná aon pháirt agaibh sna conarthaí ná sna gealltanais, go raibh sibh gan dóchas sa saol agus gan Dia féin. [13]Anois, áfach, tá sibh i gCríost Íosa; sibhse a bhí tráth i bhfad i gcéin, tá sibh tagtha i ngaire de bharr fhuil Chríost.

[14]Mar is eisean ár síocháin; is é a rinne aon bhuíon amháin den dá phobal nuair a leag sé ar lár an balla deighilte, an naimhdeas ina cholainn, [15]agus chuir ar ceal an dlí agus a chuid aitheanta agus forálacha d’fhonn aon duine nua amháin a dhéanamh den bheirt ann féin trí shíocháin a dhéanamh eatarthu, [16]agus an dá bhuíon a thabhairt chun athmhuintearais le Dia in aon chorp amháin leis an gcrois ar ar chuir sé an naimhdeas chun báis. [17]Tháinig sé ag fógairt dea-scéal na síochána daoibhse a bhí i bhfad uaidh agus dóibh sin a bhí ina chóngar; [18]mar is tríd atá teacht againn araon ar an Athair faoi luí an aon Spioraid. [19]Dá réir sin ní eachtrannaigh ná coimhthígh sibh a thuilleadh ach comhshaoránaigh leis na naoimh agus baill de líon tí Dé. [20]Is foirgneamh sibh a bhfuil na haspail agus na fáithe ina mbunsraith faoi agus Críost Íosa féin ina chloch chinn chúinne

aige. [21]Is ann a nasctar an foirgneamh ar fad le céile agus éiríonn sé in airde ina theampall naofa sa Tiarna. [22]Is ann chomh maith atá sibhse do bhur gcomhthógáil agus áit chónaithe Dé á dhéanamh díbh faoi luí an Spioraid.

Misean Phóil

3 Sin é an fáth a bhfuilimse, Pól, agus mé i mo ghéibheannach ag Críost Íosa mar gheall oraibhse, gintlithe – [2]tá iomrá cloiste agaibh, ní foláir, ar an gcúram a thug Dia mar ghrásta dom in bhur gcomhair [3]agus mar a thug sé fios a rúin dom in aisling. Tá scríofa agam faoi seo go hachomair cheana [4]agus má léann sibh é féadfaidh sibh mo léargas-sa ar rúndiamhair Chríost a thuiscint. [5]Níor tugadh fios an rúin seo do na glúinte daoine a chuaigh romhainn ach tá sé arna nochtadh ag Dia anois faoi luí an Spioraid dá aspail naofa agus dá fháithe. [6]Agus is é rún é: gur comhoidhrí na gintlithe, gur comhbhaill den aon chorp iad agus go bhfuil siad comhpháirteach sa ghealltanas i gCríost Íosa tríd an dea-scéal.

[7]Rinneadh maor ar an dea-scéal sin díomsa nuair a bhronn Dia a ghrásta orm le héifeacht a chumhachta féin. [8]Is mé an duine is dearóile de na naoimh go léir, ach is domsa a tugadh an grásta seo: saibhreas dochuimsithe Chríost a fhógairt do na gintlithe [9]agus leagan amach an rúin a léiriú do chách. Bhí an rún seo folaithe leis na cianta i nDia a chruthaigh gach a bhfuil ann, [10]i dtreo go bhfaigheadh tiarnais agus údaráis na spéire eolas anois tríd an Eaglais ar eagna ilghnéitheach Dé [11]de réir an bheartais shíoraí a chuir sé i bhfeidhm i gCríost Íosa ár dTiarna. [12]Is é Críost a bheir dúinn a bheith teann de bharr

ár gcreidimh agus dul go muiníneach i láthair Dé. [13]Impím oraibh, dá bhrí sin, gan bheith domheanmnach mar gheall ar na trioblóidí atá ag cur ormsa ar bhur son, mar is údar glóire daoibh iad.

Guí Phóil

[14]Sin é an fáth a dtéim ar mo ghlúine i bhfianaise an Athar [15]óna n-ainmnítear gach clann ar neamh agus ar talamh. [16]Go dtuga sé daoibh as ollmhaitheas a ghlóire go bhfaighidh sibh neart agus cumas inmheánach trína Spiorad, [17]go gcónóidh Críost in bhur gcroí trí chreideamh, go mbeidh sibh préamhaithe agus bunaithe sa ghrá [18]ar shlí go bhféadfaidh sibh féin agus na naoimh go léir fad agus leithead agus airde agus doimhneas [an ghrá] a thuiscint; [19]go gcuirfidh sibh eolas ar ghrá Chríost atá os cionn tuisceana agus go líonfar sibh de líonmhaireacht iomlán Dé. [20]Glóir don té úd ar féidir dó i bhfad níos mó a dhéanamh ná mar a d'iarrfaimisne nó smaoineamh féin air, tríd an gcumhacht atá ag obair ionainn. [21]Glóir go raibh aige san Eaglais agus i gCríost Íosa ó ghlúin go glúin go brách na breithe. Amen.

Aontacht

4 Táim ag impí oraibh, dá bhrí sin, agus mé i mo ghéibheannach ag an Tiarna, bhur saol a thabhairt go cuí de réir na gairme atá faighte agaibh [2]agus sibh a bheith lán d'uirísle, de láchas agus d'fhoighne. Cuirigí suas go carthanach le chéile [3]agus déanaigí bhur

ndícheall chun an aontacht a thagann ón Spiorad a choimeád faoi cheangal na síochána.
[4]Aon chorp amháin agus aon Spiorad amháin atá ionaibh faoi mar nach bhfuil ach aon
dóchas amháin agaibh ó fuair sibh bhur ngairm ó Dhia. [5]Níl ann ach aon Tiarna amháin,
aon chreideamh amháin agus aon bhaisteadh amháin. [6]Níl ann ach aon Dia amháin atá ina
Athair ag cách: é os cionn cách agus ag gníomhú i gcách agus istigh i gcách uile.

[7]Ach tá a thabhartas féin faighte ag gach duine ar leith againn de réir mar a riar Críost
orainn é, [8]faoi mar a deir an scrioptúr:

"Ar dhul in airde dó,
ghabh sé slua cimí
agus thug tabhartais do dhaoine."

[9]Cad tá le tuiscint as an "dul in airde" sin ach gur tháinig sé anuas chomh maith ar an
domhan íochtarach seo? [10]An té sin a tháinig anuas, is é an duine céanna é a chuaigh thar
na flaithis uile amach chun go líonfadh sé an chruinne cheathartha. [11]Agus is eisean a
thug do dhaoine áirithe bheith ina n-aspail, do dhaoine eile bheith ina bhfáithe, do
dhaoine eile bheith ina soiscéalaithe, agus do dhaoine eile fós bheith ina n-aoirí agus ina
múinteoirí, [12]d'fhonn na naoimh a chur in oiriúint dá ndualgas, mar atá, corp Chríost a
thógáil mar theach; [13]go dtí go mbeimid go léir tagtha chun aontacht chreidimh agus
chun aontacht eolais ar Mhac Dé nó go mbeimid tagtha in inmhe, ar chomhchéim le
Críost féin agus é i mbun a mhéide.

[14]Ní bheimid inár naíonáin feasta, dár luascadh i measc na dtonn agus dár gcaitheamh
anonn agus anall ag gach leoithne theagaisc dá séideann le cealg dhaoine agus a
chlisteacht atá siad chun duine a sheoladh ar a aimhleas. [15]Má leanaimid den fhírinne le

teann grá, áfach, fásfaimid suas i ngach slí nó go ndéanfar dínn Críost, is ceann orainn.
[16]Mar is é a bheir don chorp a bheith fite fuaite ina chéile le cabhair gach nasc dá bhfuil
ag fónamh dó, agus, de réir mar a bhíonn gach ball ag gníomhú mar is cuí, fásann an corp
iomlán agus téann i méid sa ghrá.

An Seansaol agus an Saol Nua

[17]Is é a deirim libh, mar sin, in ainm an Tiarna, gan bhur saol a chaitheamh ar nós na
bpágánach a mbíonn a n-aird ar nithe baotha, [18]a bhfuil scamall ar a n-aigne, agus iad
dealaithe amach ó bheatha Dé de dheasca a gcuid aineolais agus chruas a gcroí. [19]Le barr
patuaire tá siad tugtha suas don drabhlás agus do gach sórt graostachta a chleachtadh
gan srianadh.
[20]Ní mar sin a chuir sibhse eolas ar Chríost, áfach, [21]má éist sibh leis i gceart agus más
í an fhírinne atá in Íosa a múineadh daoibh. [22]Agus is é teagasc a fuair sibh bhur seansaol
a chaitheamh uaibh, an sean-nadúr a bhíonn á thruailliú ag ainmhianta claona;
[23]athnuachan a dhéanamh ar bhur meon agus ar bhur n-aigne [24]agus an nadúr úrnua a
ghabháil chugaibh, an nádúr a cruthaíodh in íomhá Dé ar fhíréantacht agus ar naofacht
fhíor.
[25]Cuirigí uaibh an t-éitheach, dá bhrí sin, agus labhraígí an fhírinne lena chéile, gach
duine agaibh, mar is baill dá chéile sinn. [26]Más ea féin go dtagann fearg oraibh, ná
déanaigí an peaca dá bharr, [27]agus ná maireadh an racht thar luí na gréine le heagla go
dtabharfadh sibh áiméar don diabhal.

[28]An té a bhíonn ag goid, ná déanadh sé goid níos mó ach bíodh sé ag obair go
macánta lena dhá láimh féin ionas go mbeadh rud aige le roinnt ar an té atá ar an
ngannchuid. [29]Ná tagadh oiread agus drochfhocal amháin as bhur mbéal ach an
dea-fhocal fointeach a oirfidh don ócáid agus a rachaidh chun sochair don lucht
éisteachta. [30]Ná cuirigí brón ar Spiorad Naofa Dé a bhfuil a stampa buailte oraibh i
gcomhair lá na fuascailte. [31]Cuirigí uaibh ar fad an ghangaid, an ghoimh, an fhearg, an
callán, an t-achasán mar aon le gach mioscais. [32]Bígí muinteartha le chéile agus atruach,
ag maitheamh dá chéile faoi mar mhaith Dia daoibh féin i gCríost.

Maireachtáil faoin Solas

5 Déanaigí aithris ar Dhia mar gur sibh a chlann mhuirneach, [2]agus mairigí de réir an
ghrá faoi mar a ghráigh Críost sinne agus a thug é féin suas ina ofráil chun Dé agus
ina íobairt chumhra ar ár son. [3]Maidir le drúise nó graostacht d'aon sórt nó saint, ná
luaitear in bhur measc iad fiú amháin, mar ní healaí do na naoimh iad. [4]Ná bíodh agaibh
ach oiread an drochchaint ná an tseafóid ná an magadh, nithe nach n-oireann; ag gabháil
buíochais do Dhia ba chóra daoibh a bheith. [5]Bíodh a fhios seo agaibh: duine ar bith atá
tugtha don drúis nó don mhígheanmnaíocht nó don tsaint – rud is ionann agus íoladhradh
– níl aon pháirt aige i ríocht Chríost agus Dé.

[6]Ná mealladh aon duine sibh le hargóintí baotha, mar sin iad na peacaí a tharraingíonn
fearg Dé anuas ar lucht na míréire. [7]Ná bíodh aon bhaint agaibhse lena leithéidí; [8]mar ní
raibh ionaibh tráth ach dorchadas, ach is solas anois sibh sa Tiarna. Iompraígí sibh féin,

más ea, ar nós clann an tsolais –[9]bíonn toradh an tsolais le feiceáil san uile shórt
maitheasa agus fíréantachta agus fírinne. [10]Aimsígí cad é an ní is áil leis an Tiarna [11]agus
ná bíodh aon pháirt agaibh i ngnóthaí seasca an dorchadais ach iad a cháineadh. [12]Mar is
náireach le lua féin na nithe a dhéanann siad faoi choim. [13]Gach uile ní a nochtar faoin
solas, áfach, éiríonn sé follasach [14]agus gach ní a bhíonn follasach, bíonn sé ina sholas.
Sin é an fáth a ndeirtear:

"Dúisigh a chodlatáin!
Éirigh ó na mairbh
agus lonróidh Críost ort."

[15]Bígí cúramach faoi bhur gcuid iompair, dá bhrí sin, agus gan a bheith ar nós daoine gan
chiall ach ar nós daoine ciallmhara [16]ag cur na huaire chun sochair, mar is olc iad na
saolta seo. [17]Ná bíodh aon mhearbhall oraibh, dá bhrí sin, ach tuigigí go cruinn cad is toil
don Tiarna.

[18]Agus ná bíodh meisce fíona oraibh mar níl ansin ach drabhlás, ach bígí lán den
Spiorad, [19]ag rá salm agus iomann agus laoithe spioradálta le chéile, ag cantain agus ag
salmaireacht chun an Tiarna in bhur gcroí istigh, [20]ag gabháil buíochais gan stad le Dia an
tAthair ar son an uile ní in ainm ár dTiarna Íosa Críost.

Fir agus Mná

[21]Bígí géilliúil dá chéile le hómós do Chríost. [22]Bíodh na mná umhal dá gcuid fear mar
a bheidís don Tiarna, [23]mar tá an fear ina cheann ar a bhean ar nós mar atá Críost ina

cheann ar an Eaglais agus ina shlánaitheoir ar an gcorp. [24]Faoi mar atá an Eaglais faoi
smacht Chríost, ar an dála céanná bíodh na mná faoi smacht a gcuid fear i ngach ní.
[25]A fheara, bíodh grá agaibhse do bhur mná faoi mar a bhí grá ag Críost don Eaglais
agus thug suas é féin ar a son d'fhonn í a choisreacan do Dhia . [26]Rinne sé í a íonglanadh
le briathar i bhfothragadh an uisce [27]d'fhonn í réiteach dó féin ina hEaglais niamhrach,
gan smál ná roc uirthi ná aon ní dá shórt ach í naofa gan cháim. [28]Go deimhin, tá
d'fhiacha ar na fir a mná a ghráú mar a ghráíonn siad a gcolainn féin, mar an té a thugann
grá dá bhean is dó féin a thugann sé grá. [29]Ní raibh aon duine riamh a thug fuath dá
cholainn féin; is amhlaidh a dhéanann sé í a chothú agus a chumhdach faoi mar a
dhéanann Críost don Eaglais, [30]de bhrí gur baill dá chorp sinne. [31]"Mar sin de, fágfaidh
duine a athair agus a mháthair chun bheith dlúth i bpáirt lena bhean agus aon cholainn
amháin a bheidh sa bheirt acu." [32]Is mór an rúndiamhair í seo, ach is á tagairt atáimse do
Chríost agus don Eaglais. [33]Ar aon chuma grádh gach duine agaibhse a bhean mar é féin
agus tugadh an bhean ómós dá fear.

Tuismitheoirí agus Leanaí

6 A leanaí, bígí umhal do bhur dtuismitheoirí, sa Tiarna, mar is é an ceart é. [2]"Tabhair
do d'athair agus do do mháthair onóir"; sin í an chéad aithne a bhfuil gealltanas ag
dul léi: [3]"ionas go mbeadh an rath ort agus go mbeadh saol fada ar talamh agat." [4]Agus
sibhse, a aithreacha, ná déanaigí bhur leanaí a chiapadh, ach iad a thógáil faoi oiliúint
agus smacht an Tiarna.

Máistrí agus Seirbhísigh

[5]A sheirbhíseacha, bígí umhal ómósach do bhur máistrí saolta le dílseacht chroí mar a bheadh sibh do Chríost féin, [6]agus gan bheith ag súilseirbhís ar nós lucht lútála ach sibh ag déanamh toil Dé ó chroí mar a dhéanfadh seirbhísigh Chríost. [7]Déanaigí bhur ndualgas le fonn amhail agus dá mba don Tiarna a bheadh sibh ag seirbhís agus nach do dhaoine, [8]agus a fhios agaibh, cibé ní fónta a dhéanann sibh, go bhfaighidh gach duine, saor nó daor, a chúiteamh ón Tiarna.

[9]Agus sibhse, a mháistrí, déanaigíse mar an gcéanna dóibh; caithigí uaibh an bhagairt agus bíodh a fhios agaibh go bhfuil an Máistir céanna agaibhse agus acusan ar neamh agus gur cuma leis siúd duine seachas a chéile

An Cath in aghaidh an Oilc

[10]Mar bhuille scoir, téigí i neart sa Tiarna le fuinneamh a chumhachta. [11]Cuirigí iomaibh cathéide Dé chun bheith in ann seasamh in aghaidh chealga an diabhail. [12]Mar ní le naimhde daonna atáimid i ngleic ach le tiarnais agus cumhachtaí agus rialtóirí domhain seo an dorchadais, le hainspridí na bhflaitheas. [13]Gabhaigí cathéide Dé chugaibh, dá bhrí sin, i dtreo nuair a thiocfaidh lá an oilc, go bhféadfaidh sibh an fód a sheasamh, agus go mbeidh sibh fós in bhur seasamh tar éis daoibh an cath a bhaint ar an iomlán. [14]Seasaigí go daingean, dá bhrí sin, agus an fhírinne fáiscthe faoi bhur gcoim agaibh mar chrios, an

fhíréantacht mar lúireach ar bhur n-ucht [15]agus fonn leata dea-scéal na síochána mar bhróga ar bhur gcosa agaibh.

[16]Gabhaigí chugaibh i gcónaí an creideamh mar sciath lena bhféadfaidh sibh gach diúracán dearg de chuid an namhad mhallaithe a mhúchadh. [17]Glacaigí an slánú mar chlogad agus briathar Dé mar chlaíomh ón Spiorad.

[18]Agus bígí ag guí le hurnaí agus le himpí gach uair faoi luí an Spioraid. Fanaigí in bhur ndúiseacht chuige sin ag guí go buanseasmhach ar na naoimh uile. [19]Agus guígí ormsa chomh maith, le hionchas, nuair a osclóidh mé mo bhéal, go dtabharfar dom labhairt go dána agus rún an dea-scéil a fhógairt – [20]an dea-scéal a bhfuilimse i mo thoscaire air agus mé faoi ghlas féin; guígí go ndéanfaidh mé é a fhógairt chomh dána agus is cóir.

Beannachtaí Deireanacha

[21]Tabharfaidh Tichiceas, mo chara ionúin agus mo chúntóir dílis in obair an Tiarna, faisnéis iomlán daoibh fúmsa ionas go mbeidh a fhios agaibh conas táim agus conas atá ag éirí liom. [22]Táim á sheoladh chugaibh d'aon ghnó chun fios mo chúrsaí a bheith agaibh agus chun sólás a chur ar bhur gcroí.

[23]Go dtuga Dia an tAthair agus an Tiarna Íosa Críost síocháin agus grá mar aon le creideamh do na bráithre uile. [24]Go raibh grásta ar chách a bheir grá buanmharthanach dár dTiarna Íosa Críost.