

DE TIEN GEBODEN

eenvoudig uitgelegd



De 10 geboden eenvoudig uitgelegd

Inleiding

God houdt van mensen. God wil dat mensen goed leven. Daarom gaf God de 10 geboden. De 10 geboden zijn regels van God. Deze regels helpen ons:

- Om goed met God te leven,
- Om goed met andere mensen te leven,
- Om goede keuzes te maken.

In dit boekje lees je korte verhalen.

Deze verhalen lijken op situaties uit het dagelijks leven.

Misschien herken je jezelf in de verhalen.

Na elk verhaal lees je:

- Wat het gebod betekent,
- Een vraag om over na te denken,

Zo helpen de 10 geboden ons om te leven met God.

Hans Vermeulen

1e gebod — God op nummer 1

Bijbeltekst (Groot Nieuws Bijbel) "Ik ben de Heer, je God."
(Exodus 20:2)

Spiegelverhaal

Sam wordt wakker. Hij pakt meteen zijn telefoon. Hij kijkt berichten. Daarna kijkt hij filmpjes. Daarna gaat hij gamen. Sam heeft haast. Hij vergeet te bidden. Op school is Sam onrustig. Hij voelt zich druk in zijn hoofd.

's Avonds denkt Sam na. Hij zegt: "Morgen begin ik anders."

De volgende ochtend wordt Sam wakker. Hij blijft even zitten op zijn bed.

Sam bidt: "God, wilt U bij mij zijn vandaag?"

Sam voelt zich rustiger. Hij gaat de dag anders in.

Wat betekent dit?

God wil belangrijk zijn in ons leven.
God wil dat we Hem vertrouwen.
God wil dat we tijd voor Hem nemen.

God staat op nummer 1.

Vraag om over na te denken

Wanneer neem jij tijd voor God?



2e gebod — Vereer geen andere goden

Bijbeltekst (Groot Nieuws Bijbel)

"Vereer naast mij geen andere goden." (Exodus 20:3)

Spiegelverhaal

Lisa werkt veel. Ze wil goed haar best doen. Ze wil ook graag geld verdienen. Lisa werkt steeds meer. Ze heeft weinig tijd voor:

- Vrienden,
- Familie,
- God

Lisa wordt moe. Ze voelt zich onrustig. Ze heeft weinig plezier. Op een dag praat Lisa met haar vriendin. Ze drinken samen koffie. Haar vriendin vraagt: "Hoe gaat het met je?" Lisa zegt: "Ik ben zo moe. Ik werk alleen maar."



Haar vriendin zegt: "Misschien werk je te veel. Misschien zijn andere dingen ook belangrijk."

Lisa denkt na. Ze besluit minder te werken. Ze neemt weer tijd voor:

- God
- Vrienden
- Rust

Lisa voelt zich rustiger. Ze merkt dat het beter gaat.

Wat betekent dit?

Soms maken we dingen belangrijker dan God. Dat kan werk zijn. Of geld. Of telefoon. Of hobby's. God wil op nummer 1 staan. God wil dat we Hem vertrouwen.

Vraag om over na te denken: Wat is voor jou soms belangrijker dan God?

3e gebod — Misbruik Gods naam niet

Bijbeltekst (Groot Nieuws Bijbel)

"Misbruik de naam van de Heer, je God, niet."
(Exodus 20:7)

Spiegelverhaal

Kevin is op zijn werk. Hij probeert iets te maken. Het lukt niet. Kevin wordt boos. Hij zegt hard: "O God!" Even later gebeurt het weer. Kevin vloekt nog een keer.

Zijn collega kijkt hem aan. Ze zegt: "Je zegt dat vaak." Kevin denkt even na. Hij merkt dat hij het vaak zegt. Zonder erbij na te denken.

Later praat Kevin met zijn begeleider. Zijn begeleider zegt: "Gods naam is bijzonder. We gebruiken Gods naam met respect."

Kevin denkt na. Hij wil dat proberen. De volgende keer dat Kevin boos wordt, blijft hij even stil. Hij haalt diep adem. Kevin zegt zacht: "God, help mij."

Kevin merkt dat hij rustiger wordt.

Wat betekent dit?

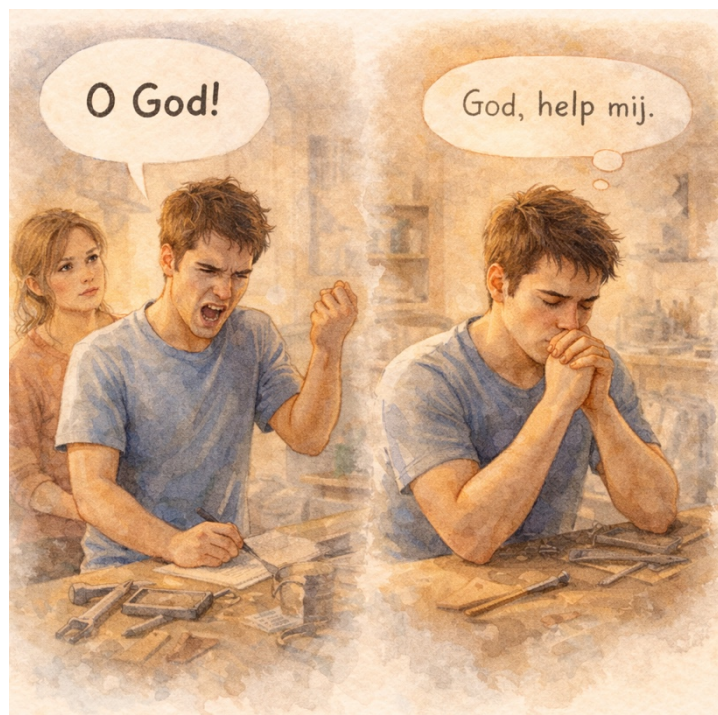
Gods naam is belangrijk. We gebruiken Gods naam met respect.

We gebruiken Gods naam:

- niet als we boos zijn,
- niet als grap,
- niet zonder nadenken.

We mogen Gods naam wel gebruiken:

- in gebed,
- als we God danken,
- als we om hulp vragen.



Vraag om over na te denken

Hoe gebruik jij Gods naam?

4e gebod — Rust op de rustdag

Bijbeltekst (Groot Nieuws Bijbel)

"Zorg dat je de sabbat als een heilige dag onderhoudt." (Exodus 20:8)

Spiegelverhaal

David heeft een drukke week. Hij werkt. Hij gaat sporten. Hij spreekt met vrienden. Hij kijkt veel op zijn telefoon. David is moe. Hij slaapt slecht. Zijn hoofd is vol.

Op zondag wordt David wakker. Hij denkt: "Ik blijf vandaag rustig." David gaat naar de kerk. Hij luistert naar muziek. Hij bidt. Daarna drinkt hij koffie met anderen. Hij maakt een wandeling.

David merkt dat hij rustiger wordt. Zijn hoofd wordt stil. Hij voelt zich beter.



's Avonds zegt David: "Rust nemen is goed."

Wat betekent dit?

God wil dat we rust nemen. Rust is goed voor ons lichaam en ons hoofd.

We nemen tijd voor:

- God
- Rust
- Mensen

Rust helpt ons om nieuwe kracht te krijgen.

Vraag om over na te denken

Wat helpt jou om tot rust te komen?

5e gebod — Eer je vader en moeder

Bijbeltekst (Groot Nieuws Bijbel)

"Heb eerbied voor je vader en je moeder." (Exodus 20:12)

Spiegelverhaal

Sanne woont nog thuis. Haar moeder vraagt: "Wil je helpen met de afwas?" Sanne zucht. "Nu niet, ik ben bezig." Sanne gaat verder op haar telefoon. Haar moeder doet de afwas alleen. Later ziet Sanne dat haar moeder moe is. Sanne voelt zich niet fijn.

De volgende dag vraagt haar moeder weer: "Wil je helpen?" Sanne zegt: "Ja, ik help wel." Samen doen ze de afwas. Ze praten ondertussen. Het is gezellig. Sanne merkt dat haar moeder blij is. Sanne voelt zich ook goed.



Wat betekent dit?

God wil dat we respect hebben voor onze ouders. Ook als dat soms moeilijk is. Dit geldt ook voor: verzorgers, begeleiders en mensen die voor je zorgen

Respect betekent:

- Luisteren
- Vriendelijk praten
- Helpen

Vraag om over na te denken

Hoe kun jij respect laten zien aan je ouders of begeleiders?

6e gebod — Doodt niet

Bijbeltekst (Groot Nieuws Bijbel)

"Pleeg geen moord." (Exodus 20:13)

Spiegelverhaal

Kevin werkt in de werkplaats. Hij is bezig met een opdracht. Dan komt Johan langs. Johan maakt een grap over Kevin. Kevin wordt boos. Hij roept: "Laat me met rust!" Kevin duwt Johan weg. Johan schrikt. De sfeer wordt ongemakkelijk.

Later zit Kevin alleen. Hij denkt na. Hij voelt zich niet goed. Kevin loopt naar Johan toe. Hij zegt: "Sorry dat ik je duwde."

Johan zegt: "Geeft niet. Ik maakte ook een vervelende grap." Ze praten samen. De sfeer wordt weer goed.

Wat betekent dit?

God wil dat we goed zijn voor elkaar.
God wil niet dat we elkaar pijn doen.

Dit betekent:

- Niet slaan
- Niet duwen
- Niet pesten
- Niet bedreigen

God wil dat we zorgen voor elkaar.

Vraag om over na te denken

Wat doe jij als je boos wordt?



7e gebod — Ga niet vreemd

Bijbeltekst (Groot Nieuws Bijbel)

"Pleeg geen overspel."
(Exodus 20:14)

Spiegelverhaal

Mark heeft een vriendin. Ze heet Anna. Ze hebben het fijn samen. Op een dag krijgt Mark berichten van een andere vrouw. Ze sturen veel berichten naar elkaar. Mark vertelt het niet aan Anna. Hij merkt dat het niet goed voelt. Anna merkt dat Mark anders doet. Ze vraagt: "Is er iets?"

Mark denkt na. Hij zegt eerlijk wat er is gebeurd. Anna vindt dat moeilijk. Ze praten samen. Mark zegt: "Het spijt me. Ik wil trouw zijn." Mark stopt met de berichten. Ze werken samen aan hun relatie. Langzaam groeit het vertrouwen weer.

Wat betekent dit?

God wil dat we trouw zijn. Trouw is belangrijk in relaties.

Trouw betekent:

- Eerlijk zijn
- Betrouwbaar zijn
- Respect hebben

Trouw maakt relaties sterk.

Vraag om over na te denken

Wat betekent trouw zijn voor jou?



8e gebod — Steel niet

Bijbeltekst (Groot Nieuws Bijbel)

"Steel niet."

(Exodus 20:15)

Spiegelverhaal

Tom werkt in een supermarkt. Hij vult de schappen. Tom ziet een chocoladereep liggen. Hij denkt: "Niemand ziet het." Tom stopt de chocoladereep in zijn zak. Hij voelt zich onrustig. Later ziet de leidinggevende dat er iets mist. Tom schrikt. Hij voelt zich schuldig.

Tom denkt na. Hij loopt naar zijn leidinggevende. Tom zegt: "Ik heb iets meegenomen zonder te betalen. Het spijt me." De leidinggevende kijkt hem aan. Hij zegt: "Goed dat je eerlijk bent." Tom betaalt de chocoladereep. Hij voelt zich opgelucht.

Wat betekent dit?

God wil dat we eerlijk zijn. We nemen niets wat niet van ons is.

Dit betekent:

- Niet stelen
- Niet iets meenemen zonder vragen
- Eerlijk omgaan met spullen

Eerlijk zijn geeft vertrouwen.

Vraag om over na te denken

Wat doe jij als iets niet van jou is?



9e gebod — Liegt niet

Bijbeltekst (Groot Nieuws Bijbel)

"Leg geen vals getuigenis af."
(Exodus 20:16)

Spiegelverhaal

Emma komt te laat op haar werk. Ze heeft zich verslapen. Haar begeleider vraagt: "Waarom ben je te laat?" Emma zegt snel: "De bus had vertraging." Maar dat is niet waar. Emma voelt zich onrustig. De hele ochtend denkt Emma eraan. Ze voelt zich niet fijn.

Later loopt Emma naar haar begeleider. Ze zegt: "Ik was niet eerlijk. Ik heb me verslapen." De begeleider knikt. "Bedankt dat je eerlijk bent." Emma voelt zich opgelucht. Ze merkt dat eerlijk zijn beter voelt.

Wat betekent dit?

God wil dat we eerlijk zijn.
We spreken de waarheid.

Dit betekent:

- Niet liegen
- Niet roddelen
- Geen verkeerde verhalen vertellen

Eerlijk zijn geeft
vertrouwen.

Vraag om over na te denken

Vind jij het soms moeilijk
om eerlijk te zijn?



10e gebod — Wees niet jaloers

Bijbeltekst (Groot Nieuws Bijbel)

"Verlang niet naar wat van een ander is."
(Exodus 20:17)

Spiegelverhaal

Ruben ziet dat zijn vriend een nieuwe telefoon heeft. De telefoon is mooi. Ruben wil er ook één. Ruben denkt: "Waarom heeft hij dat wel en ik niet?" Ruben wordt chagrijnig. Hij heeft geen zin meer.

Later praat Ruben met zijn begeleider. De begeleider zegt: "Je kunt ook blij zijn voor je vriend." Ruben denkt na. Hij kijkt naar zijn vriend. Ruben zegt: "Mooi toestel heb je." Zijn vriend glimlacht. "Wil je hem even bekijken?"

Ruben merkt dat hij zich beter voelt. Hij is blij voor zijn vriend.

Wat betekent dit?

God wil dat we blij zijn met wat we hebben.
God wil dat we niet jaloers zijn.

We kunnen:

- Dankbaar zijn
- Blij zijn voor anderen
- Tevreden zijn

Dankbaar zijn maakt ons blijer.

Vraag om over na te denken

Waar ben jij dankbaar voor?

