

DE TIEN GEBODEN

— eenvoudig uitgelegd —



HANS VERMEULEN

Voorwoord

**God houdt van mensen.
Daarom wil Hij ons helpen om goed te leven.**

God weet wat goed is voor ons.
Daarom gaf Hij aan zijn volk de Tien Geboden.



**De Tien Geboden zijn geen regels
om het leven moeilijk te maken.**

Ze zijn juist een wegwijzer.
Ze laten zien hoe we kunnen
leven met God en met andere mensen.

De geboden helpen ons:



om van God te houden;



om goed met andere mensen om te gaan;



om eerlijke en goede keuzes te maken;



om te leven zoals God dat graag ziet.



In dit boek lees je tien korte verhalen.

Deze verhalen gaan over gewone mensen.
Misschien herken je iets van jezelf.
Iedereen maakt wel eens verkeerde keuzes.
Dat gebeurt ons allemaal.



Na elk verhaal lees je:

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

Zo ontdek je stap voor stap
wat God ons wil leren.



**De Heere Jezus heeft laten zien
hoe je leeft zoals God het bedoelt.**

Hij hield volmaakt van God en van mensen.
Hij wil ook ons helpen om elke dag
goede keuzes te maken.

We hoeven dat niet alleen te doen.



Zo helpen de Tien Geboden ons om te leven met God.

Ik hoop dat dit boek je helpt om God beter te leren kennen
en met vertrouwen je weg te gaan.

Veel leesplezier en Gods zegen.

Hans Vermeulen



De 10 geboden eenvoudig uitgelegd

1e GEBOD GOD OP NUMMER 1

“Ik ben de Heer, je God.” (Exodus 20:2)

1. AFGELEID

Sam pakt meteen zijn telefoon.



Hij kijkt berichten.
Hij kijkt filmpjes.
Hij gaat gamen.
Hij vergeet te bidden.
Sam is onrustig en heeft een druk hoofd.

2. NADENKEN

Sam denkt na.



's Avonds denkt Sam na.
Hij zegt:
“Morgen begin ik anders.”
De volgende ochtend wordt Sam wakker.
Hij blijft even zitten op zijn bed.

3. KIEZEN

Sam kiest voor God.



Sam bidt:
“God, wilt U bij mij zijn vandaag?”
Sam voelt zich rustiger.
Hij gaat de dag anders in.

God staat op nummer 1.



Vraag om over na te denken

Wanneer neem jij tijd voor God?



2e GEBOD

VEREER GEEN ANDERE GODEN

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

1. PROBLEEM

Lisa werkt steeds meer.



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.

2. KEERPUNT

Een gesprek opent haar ogen.



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.

3. GOEDE KEUZE

Lisa kiest voor wat echt telt.



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

- God
- Vrienden
- Rust

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



Vraag om over na te denken

Wat is voor jou soms belangrijker dan God?

3e GEBOD

MISBRUIK GODS NAAM NIET

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

1. AFGELEID

Kevin wordt boos.



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.

2. NADENKEN

Kevin denkt na.



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.

3. KIEZEN

Kevin kiest voor respect.



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

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

1. DRUK

David heeft een drukke week.



David werkt.
Hij gaat sporten.
Hij spreekt met vrienden.
Hij kijkt veel
op zijn telefoon.

David is moe.
Hij slaapt slecht.
Zijn hoofd is vol.

2. NADENKEN

David neemt tijd voor
God en rust.



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.

3. KIEZEN

David voelt zich beter.
Rust nemen is goed.



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 JE MOEDER

“Eer je vader en je moeder, dan zul je gelukkig zijn en lang leven
in het land dat de Heer, je God, je geeft.” (Exodus 20:12)

1. PROBLEEM

Tom heeft geen geduld.



Tom is thuis.
Zijn moeder vraagt:
“Wil je de tafel dekken?”
Tom zucht hard.
Hij zegt: “Altijd moet ik alles!”

Zijn vader zegt:
“Praat zo niet tegen je moeder.”
Tom wordt boos.
Hij loopt weg naar zijn kamer.

Tom denkt:
“Ze begrijpen mij toch niet.”
Hij is verdrietig en boos.

2. NADENKEN

Tom denkt na.



Later zit Tom op zijn kamer.
Hij denkt na over wat er
gebeurd is.

Hij denkt:
“Mijn ouders zorgen voor mij.
Ze doen veel voor mij.”

Tom leest in de Bijbel:
“Eer je vader en je moeder.”

Tom bidt:
“Help mij om vriendelijk te zijn.”
Hij wil het goed maken.

3. KIEZEN

Tom kiest voor respect.



Tom gaat naar beneden.
Hij zegt tegen zijn moeder:
“Sorry, ik was niet aardig.”

Hij helpt mee met de tafel
dekken.
Hij praat vriendelijk.

Zijn vader zegt: “Fijn, Tom.”
Zijn moeder lacht.
Het is gezellig aan tafel.

Tom is blij.
Hij wil zijn ouders blijven eren.



Vraag om over na te denken

Hoe laat jij zien dat je je vader en je moeder eert?



6e GEBOD

PLEEG GEEN MOORD

“Pleeg geen moord.” (Exodus 20:13)

1. PROBLEEM

Emma wordt boos.



Emma is thuis.
Ze kijkt op haar telefoon.
Ze ziet een bericht van een klasgenoot.
Dat bericht is gemeen.
Emma wordt boos.
Ze denkt:
“Wat een stomme klasgenoot!”
Emma typt terug:
“Jij bent zelf stom!”
Ze stuurt het bericht.
Even later heeft Emma spijt.
Ze voelt zich niet goed.

2. NADENKEN

Emma denkt na.



Later zit Emma op haar bed.
Ze denkt na over wat ze deed.
Ze denkt:
“Mijn woorden deden pijn.”
“Ik maak de ander verdrietig.”
Emma leest in de Bijbel:
“Pleeg geen moord.”
Emma begrijpt:
“Niet alleen slaan doet pijn.”
“Boze woorden doen ook pijn.”
Ze wil het goed maken.

3. KIEZEN

Emma kiest voor liefde.



Emma stuurt een bericht:
“Sorry, mijn bericht was gemeen.”
“Wil je praten?”
Ze spreken af na school.
Emma zegt:
“Het spijt me echt.”
Haar klasgenoot zegt:
“Oké, ik accepteer je sorry.”
Ze lachen samen.
Emma kiest voor liefde.
Ze wil geen pijn doen.
Ze wil vrede.



Vraag om over na te denken

Hoe ga jij om met boosheid?
Wat kun jij doen als je boos bent?



7e GEBOD

PLEEG GEEN OVERSPEL

“Pleeg geen overspel.” (Exodus 20:14)

1. PROBLEEM



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?”

2. NADENKEN



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.

3. KIEZEN



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

“Steel niet.” (Exodus 20:15)

1. PROBLEEM



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.

2. NADENKEN



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.

3. KIEZEN



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

LIEG NIET

“Lieg niet.” (Exodus 20:16)

1. VERLEIDING



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.

2. EERLIJK ZIJN



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.

3. GOEDE KEUZE



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

“Wees niet jaloers.” (Exodus 20:17)

1. PROBLEEM



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.

2. NADENKEN



Later praat Ruben met zijn begeleider.

De begeleider zegt:
“Je kunt ook blij zijn voor je vriend.”

Ruben denkt na.

3. GOEDE KEUZE



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?

