

De ti bud

Budet	Forklaring	Bevegelser
1. Du skal ikke ha andre guder enn meg	<i>Vi skal frykte og elske Gud over <u>alle ting</u> og <u>stole</u> på ham.</i>	-pekefinger i være - lag sirkel - slå knytteneven sammen
2. Du skal ikke misbruke Herren din Guds navn	<i>Vi skal frykte og elske Gud så vi ikke bruker hans navn til å <u>banne</u>, <u>besverge</u>, <u>lyve</u> og <u>bedra</u>, men kaller på Gud i all vår nød, <u>ber</u> lovpriser og <u>takker</u>.</i>	Løft knyttet høyre hånd Løft hendene Fold hendene
3. Du skal holde hviledagen hellig	<i>Vi skal frykte og elske Gud, så vi ikke forakter samlingen om <u>Guds ord</u>, men holder Ordet hellig, <u>hører</u> og <u>lærer</u> det med glede</i>	Åpne hendene som en bok Løft hånden til øret og deretter hjertet
4. Du skal hedre din far og din mor	<i>Vi skal frykte og elske Gud, så vi ikke <u>forakter</u> eller <u>sårer</u> våre foreldre og andre som Gud har satt over oss, men <u>tjener</u> og <u>lyder</u> dem, elsker og akter dem</i>	Slå hendene fra deg Tørk tåret på kinnet Vis tjenerbevegelse med armen Lag et hjertet i luften
5. Du skal ikke slå i hjel	<i>Vi skal frykte og elske Gud, så vi ikke <u>skader</u> vår neste på kroppen, eller gjør ham noe <u>vondt</u>, men <u>hjelper</u> og <u>støtter</u> ham i nød og fare.</i>	Beveg armene fra hodet og nedover Ta armen om skulderen til naboen din
6. Du skal ikke bryte ekteskapet	<i>Vi skal frykte og elske Gud, så vi lever rent og sømmelig i <u>tanker</u>, <u>ord</u> og <u>gjerninger</u>. Ektefolk skal elske og <u>ære</u> hverandre</i>	Pek på hodet, munnen og vis håndflatene – deretter form et hjerte med hendene/fingrene
7. Du skal ikke stjele	<i>Vi skal frykte og elske Gud, så vi ikke <u>tar</u> noe fra vår neste eller <u>narrer</u> det fra ham, men hjelper ham til å <u>verne</u> det han eier og bedre sine forhold</i>	Strekk ene hånden frem og lat som at du tar noe +
8. Du skal ikke tale usant om din neste	<i>Vi skal frykte og elske Gud, så vi ikke <u>svikter</u> eller <u>baktaler</u> vår neste eller sprer onde <u>rykter</u> om ham, men <u>unnskylder</u> ham, <u>taler vel</u> om ham og <u>tar alt i beste mening</u></i>	Hold en hånd til munnen som om du sier noe hemmelig Vis med skulderbevegelser at du unnskylder
9. Du skal ikke begjære din nestes hus	<i>Vi skal frykte og elske Gud, så vi ikke prøver å <u>lure til oss</u> vår nestes arv eller hus som om vi har rett til det, men <u>hjelper</u> ham til å <u>ha sitt i fred</u></i>	Lag lokkebevegelse med en finger – deretter rekk frem to åpne hender.
10. Du skal ikke begjære din nestes kone, arbeidsfolk, husdyr eller noe som er hans	<i>Vi skal frykte og elske Gud, så vi ikke <u>lokker</u> eller <u>truer</u> noen hos vår neste til å gå fra ham, men oppmuntrer dem til å være trofaste.</i>	Lag lokkende og truende bevegelser – deretter tommelen opp