

2  
בס"ד

### לא יהיה לך אֱלֹהִים אַחֵרִים

**פירוש:** איסור על עבודה זרה ועל ייחוס כוח אלוהי למשהו מלבד ה'. אין לפסל או לתאר את האל בשום צורה.

**שאלת התבוננות:** האם יש תחומים או אנשים בחיי שלעיתים מקבלים מקום חשוב מדי – אולי אפילו על חשבון האמונה?

1  
בס"ד

### אֲנֹכִי ה' אֱלֹהֶיךָ

**פירוש:** אמונה וביטחון בקיומו של אלוהים, שהוא הבורא והמוציא ממצרים. זהו ציווי להכיר בנוכחותו ובעשייתו בעולם.

**שאלת התבוננות:** האם אני חיה מתוך תחושת נוכחותו של ה' בחיי היומיומיים? כיצד האמונה שלי באה לידי ביטוי בהחלטותיי?





4  
בס"ד

### זְכוֹר אֶת-יוֹם הַשַּׁבָּת לְקֹדֶשׁוֹ

**פירוש:** שמירת שבת כזכר לבריאת העולם וכחירות ממצרים. זהו זמן להתחדשות רוחנית ולמנוחה.

**שאלת התבוננות:** איך נראית השבת שלי – האם היא רק מנוחה גופנית או גם זמן להתעלות רוחנית וחיבור לעצמי ולמשפחתי?



3  
בס"ד

### לֹא תִשָּׂא אֶת-שֵׁם ה' לְשָׁוָא

**פירוש:** אסור להזכיר את שם ה' לשווא, אלא רק מתוך כוונה וקדושה – בתפילה, בלימוד או בברכה.

**שאלת התבוננות:** מתי לאחרונה השתמשתי בשמו של ה' מתוך קלות ראש? כיצד אני יכולה להעצים את הקדושה שבדיבורי?



6  
בס"ד

### לא תרצח

**פירוש:** פגיעה בחיי אדם היא פגיעה בצלם אלוהים שבו. חיי אדם הם ערך עליון בתורה ובחברה.

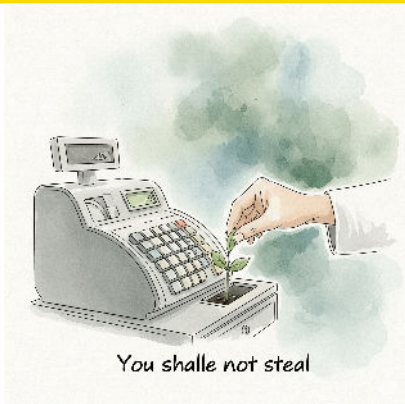
**שאלת התבוננות:** האם יש בי מחשבות או מילים שפוגעות באחרים? איך אני יכולה לבחור בדרכים בונות ומכבדות יותר?

5  
בס"ד

### כבד את אביך ואת אמך

**פירוש:** כיבוד הורים הוא החוליה המקשרת בין הדורות, והוא תנאי להמשכיות העם והמסורת.

**שאלת התבוננות:** איך אני מכבד/ת את ההורים שלי בפועל? מה עוד אני יכולה לעשות כדי להעמיק את הקשר ולהביע הערכה?

8  
בס"ד

### לא תגנב

**פירוש:** איסור זה עוסק בעיקר בגניבת נפשות - חטיפת בני אדם. אך ברוחו - הוא מלמד על ערך הכבוד לרכוש וחירות הזולת.

**שאלת התבוננות:** האם אני נוטל/ת דבר מה שלא שלי - זמן, קרדיט, מקום, מילה? כיצד אוכל להתנהל ביושרה גדולה יותר?



You shall not commit adultery

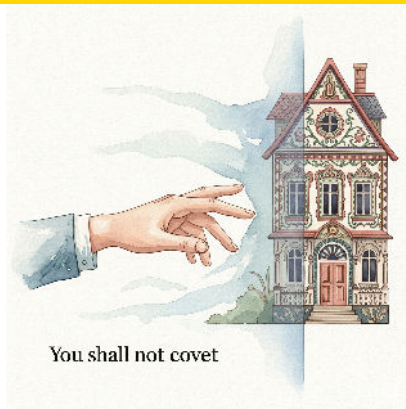
7  
בס"ד

### לא תנאף

**פירוש:** שמירה על טהרת המשפחה והקשר הזוגי היא יסוד לקיום הבית היהודי. איסור ניאוף שומר על ברית הקודש.

**שאלת התבוננות:** כיצד אני מטפחת נאמנות, קדושה וקרבה במערכות היחסים הזוגיות או הקרובות לי?





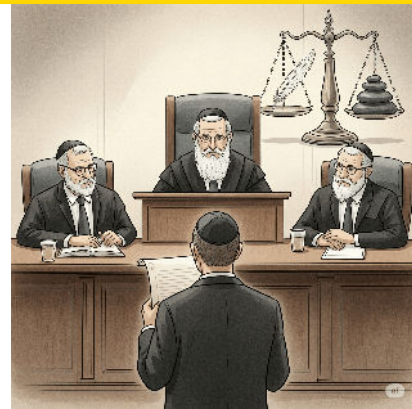
10

בס"ד

### לא תחמד

**פירוש:** הקנאה והחמדה עלולות להוביל לפירוק מערכות יחסים. התורה מצווה אותנו לא להתמקד במה שיש לזולת אלא לפתח סיפוק פנימי.

**שאלת התבוננות:** מה אני נוטה לחמוד בחיי? כיצד אני יכולה לפתח הכרת תודה עמוקה יותר על מה שכבר יש לי?



9

בס"ד

### לא-תענה ברעך עד שקר

**פירוש:** עדות שקר מערערת את יסודות הצדק והאמון במערכת המשפט ובחברה כולה.

**שאלת התבוננות:** עד כמה אני נאמון/ה לאמת גם כשזה לא נוח? האם יש מקום בחיי שבו עליי לשוב ולחקן דבר שנאמר שלא באמת?

