

# Skriftespeil på bakgrunn av De ti bud

## 1. Jeg er Herren din Gud. Du skal ikke ha andre guder enn meg.

- Prioriterer jeg Gud i mitt liv?
  - Ber jeg hver dag?
  - Husker jeg på å takke Gud for livet mitt og for alt jeg har?
  - Har jeg fornektet Gud eller avfeid troen som helt irrelevant og uviktig?
- Er det noe som står i Guds sted i mitt liv?
  - Er ting, penger, nytelse, venner eller annet viktigere i livet mitt enn det Gud er?
  - Har jeg deltatt i spiritisme eller andre okkulte handlinger?
- Har jeg begått helligbrøde, altså vanhelliget noe hellig (f.eks. mottatt kommunionen i en tilstand av dødssynd, skjendet graver eller kirker osv.)?
- Har jeg med viten og vilje sagt noe som ikke er sant i et skriftemål eller utelatt å skrive en dødssynd?

## 2. Du skal ikke misbruke Herren din Guds navn.

- Har jeg forbannet med Guds navn?
- Har jeg gitt falske løfter i Guds navn?
- Har jeg påkalt Gud (f.eks. ved å gjøre korsets tegn «i Faderens, Sønnens og Den Hellige Ånds navn») for å latterliggjøre Gud eller troen på Gud?

## 3. Du skal komme hviledagen ihu, så du holder den hellig.

- Har jeg med vilje latt være å gå i søndagsmessen?

## 4. Du skal hedre din far og din mor.

- Har jeg vist mine foreldre/foresatte kjærlighet, takknemlighet og respekt?
- Har jeg kjeftet eller svart stygt til mine foreldre/foresatte
- Har jeg løyet til eller om mine foreldre/foresatte?
- Har jeg hjulpet mine foreldre/foresatte
- Har jeg vist kjærlighet, takknemlighet og respekt mot andre som er autoriteter for meg i livet mitt (lærere, fosterforeldre, steforeldre, besteforeldre, arbeidsgivere, prester)?

## 5. Du skal ikke slå ihjel.

- Ødelegger jeg min egen kropp ved misbruk av narkotika eller alkohol?
- Har jeg med vilje forsøkt å skade min egen kropp eller å ta mitt eget liv?
- Har jeg brukt abortfremkallende prevensjonsmidler (som kobberspiral), tatt abort eller rådet andre til å ta abort?
- Står jeg opp for livet og alle menneskers rett til liv?
- Har jeg deltatt i å ødelegge andres liv ved mobbing eller ondsinnet ryktespredning?

- Har jeg nektet å tilgi noen som oppriktig har bedt meg om tilgivelse?
- Har jeg vært likegyldig overfor andres nød?
- Har jeg vært respektløs overfor døde ved f.eks. å skjende graver

#### **6. Du skal ikke bryte ekteskapet.**

- Har jeg utnyttet min egen eller andres kropp ?
- Har jeg oppsøkt, sett på eller lest pornografi?
- Har jeg hatt sex med noen som jeg ikke er gift med?
- Har jeg brutt noens grenser for intimitet og nærhet?
- Har jeg brutt nære venners tillit ved å lyge om dem eller fortelle hemmeligheter de har betrodd meg?

#### **7. Du skal ikke stjele**

- Har jeg stjålet fra mine foreldre/foresatte?
- Har jeg stjålet fra mine venner?
- Har jeg stjålet fra fremmede på gaten eller andre steder?
- Har jeg nasket eller stjålet fra en eller flere butikker?
- Er jeg grådig og tar til meg på bekostning av andre?
- Forsøker jeg å dele av det jeg har med andre?

#### **8. Du skal ikke vitne falskt mot din neste**

- Har jeg gjort noe som med vilje setter andre i dårlig lys?
- Har jeg sagt eller gjort noe som blottlegger andres svakhet?
- Er jeg en ryktespreder?
- Har jeg lavere terskel for hva jeg sier om andre – og hvordan jeg sier det – når jeg legger det ut i sosiale medier enn når jeg står ansikt til ansikt?
- Har jeg fortalt hemmeligheter eller slikt som ikke skulle ut i offentligheten?

#### **9. Du skal ikke begjære din nestes kone**

- Er jeg sjalu på andres nære venner og/eller kjæreste?
- Har jeg gjort noe eller sagt noe – på sosiale medier eller ansikt til ansikt – for å ødelegge et vennskap eller et kjærlighetsforhold?

#### **10. Du skal ikke begjære noe som hører din neste til**

- Er jeg sjalu på andres talenter eller egenskaper?
- Er jeg sjalu på andres penger, ting, klær eller andre materielle goder?
- Har jeg gjort eller sagt noe for at andre skal miste sine talenter/egenskaper eller eiendeler?
- Forsøker jeg å finne og glede meg over mine egne talenter/egenskaper?
- Forsøker jeg å glede meg over andres talenter og evner og å oppmuntre dem til å ta vare på dem?