

## Skriftespeil

### 1. bud: Du skal ikke ha andre guder enn meg.

Har jeg tatt hensyn til meg selv, andre mennesker eller ting, mer enn til Gud?  
Har jeg skammet meg over min tro? Har jeg vært overtroisk?  
Har jeg brukt en rimelig del av mine penger til menighet, misjon eller nødhjelp?  
Har jeg sett på, og brukt min tid, mine evner og mine anlegg som Guds gave?

### 2. bud: Du skal ikke misbruke Guds navn.

Har jeg brukt Guds navn og Guds ord lettferdig og uærbødig?  
Har jeg forsømt bibellesning og bønn?  
Har jeg sverget falsk eller sviktet et løfte?  
Har jeg talt usømmelig, bannet, eller fått andre til å banne?

### 3. bud: Du skal holde hviledagen hellig.

Har jeg p.g.a. unødig arbeid, sport e.l. eller uten grunn, forsømt gudstjenesten og nattverden?  
Har jeg forsømt å be for min menighet, og dem som har særlige oppgaver og ansvar der?  
Har jeg øvet kritikk bak deres rygg?  
Har jeg forsømt å takke for min dåp?

### 4. bud: Du skal ære din far og din mor.

Har jeg vært utakknemlig, fordringsfull, hensynsløs, frekk eller uvennlig i mitt hjem?  
Har jeg talt nedsettende om min familie overfor utenforstående?  
Har jeg glemt omsorg og forbønn for min familie?  
Har jeg forsømt å holde kontakt med mine foreldre, besteforeldre og andre nære slektninger?  
Har jeg forsømt mitt ansvar som borger av mitt land og verdenssamfunnet?  
Har jeg vært uvennlig, hovmodig eller urettferdig i forhold til arbeidskamerater, over- og underordnede?

### 5. bud: Du skal ikke slå i ihjel.

Har jeg båret på hat og hevntanker mot noen?  
Har jeg forsømt å hjelpe der jeg kunne?  
Har jeg drept, skadet eller satt i fare andres eller eget liv og helse ved uvørenhet, slik som brudd på trafikkreglene o.l.?  
Har jeg skadet egen eller andres sunnhet ved mangel på måtehold og dårlig eksempel i forhold til mat, nytelsesmidler o.l.? Eller ved å fordømme et sunt levevis?

### 6. bud: Du skal ikke bryte ekteskapet/Du skal ikke drive hor.

Har jeg vært forsømmelig eller hensynsløs overfor min ektefelle?  
Har jeg dvelt ved ukyske forestillinger? Eller søkt dem opp i smusslitteratur, internett, dårlig film, video o.l.?  
Har jeg vært utro mot min ektefelle eller den som en gang skal bli det?  
Har jeg foregrepet ekteskapet?  
Har jeg ved ord, holdning, klesdrakt o.l. lekt med andres følelser?

### 7. bud: Du skal ikke stjele.

Har jeg stjålet, forsømt å levere tilbake lånte ting, snytt på arbeidstiden, underbetalt folk, skrevet falsk i selvangivelsen, unndratt meg billett kjøp, toll m.m.?

### 8. bud: Du skal ikke tale usant om din neste.

Har jeg baktalt noen eller unnlatt å stoppe et ondt rykte?  
Har jeg løyet, hyklet eller smigret?  
Har jeg unnlatt å ta alt i beste mening?

### 9. og 10. bud: Du skal ikke begjære.

Har jeg misunt noen?  
Har jeg fralurt noen noe?  
Har jeg på urett vis trengt meg inn mellom andre mennesker som skulle stå eller høre sammen?

### Til slutt:

Har jeg ellers særlige synder å bekjenne framfor Guds vilje om at jeg skal elske Ham over alle ting, og min neste som meg selv?