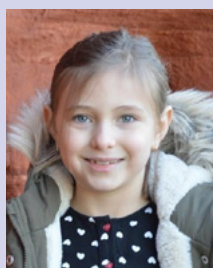


Мой первый ПОСТ



Эмма Г., 7 лет,
земля Рейнланд-Пфальц, Германия

Через несколько дней после Рождества мама с папой впервые поговорили со мной о посте. Папа объяснил, что мы постимся для того, чтобы попросить Небесного Отца о дополнительной помощи или сказать Ему, что мы очень благодарны. Я решила поститься, чтобы моему младшему брату стало лучше, потому что у него резались зубки и он чувствовал себя не очень хорошо.

Вечером перед постным воскресеньем папа помог мне начать пост. Сначала я волновалась, но он помог мне понять, что сказать во время молитвы. Папа предложил обратить внимание на свои ощущения во время поста. Перед сном я чувствовала себя очень хорошо.

На следующее утро я немного проголодалась. Но я обещала не есть, поэтому изо всех сил держалась. Я очень старалась не жаловаться. Я выполняла разные задания, чтобы больше узнать об Иисусе и не думать только о еде. Папа постился вместе со мной, и это мне очень помогало.

Позже я очень проголодалась и пришлось закончить пост раньше, чем я планировала. Мне было грустно, но родители сказали, что Небесный Отец рад, даже когда мы просто стараемся. Я знаю, что Он любит нас и счастлив, когда я стараюсь. ●