



# Min första FASTA



Emma G., 7 år, Rheinland-Pfalz, Tyskland

**V**eckan efter jul pratade mamma och pappa med mig om att fasta för första gången. Pappa förklarade att vi fastar för att be vår himmelske Fader om extra hjälp eller för att visa

honom att vi är extra tacksamma. Jag bestämde mig för att fasta för att min lillebror skulle må bättre eftersom han höll på att få tänder och inte mådde så bra.

Kvällen före fastesöndagen hjälpte pappa mig att börja fasta. Först var jag nervös, men han hjälpte mig med vad jag skulle säga när jag bad. Pappa sa att jag skulle vara uppmärksam på hur det kändes under fastan. Det kändes riktigt bra innan jag gick och lade mig.

Nästa morgon började jag bli hungrig. Men jag hade lovat att inte äta, så jag höll mitt löfte så gott jag kunde. Jag försökte verkligen att inte klaga. Och jag gjorde aktiviteter som lärde mig om Jesus så att jag inte bara skulle tänka på mat. Pappa fastade med mig, och det hjälpte mycket.

Senare blev jag jättehungrig och behövde avsluta min fasta tidigare än planerat. Jag kände mig ledsen, men mina föräldrar sa att vår himmelske Fader bara vill att vi ska försöka. Jag vet att han älskar oss och är glad när jag försöker. ●

