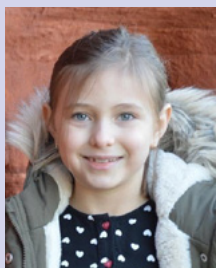


我的第一次禁食



爱玛，7岁，
德国莱茵兰-普法尔兹

圣 诞节过后那一周，爸爸妈妈第一次跟我谈起禁食。爸爸解释说，我们禁食是为了向天父祈求更多帮助，或是特别向祂表达感激。

我决定为小弟弟禁食，因为他在长牙，感觉不太舒服，我希望他能舒服一点。

禁食主日的前一晚，爸爸帮助我开始禁食。起初我很紧张，但是他帮助我知道祈祷时该说些什么。爸爸说，在整个禁食过程中，我要注意自己的感受。上床睡觉前，我感觉非常好。

第二天早上，我开始饿了。但我已承诺不吃东西，所以我尽力遵守自己的承诺，我非常努力试着不抱怨。我还做一些事来帮助自己认识耶稣，这样就不会只想着食物。爸爸和我一起禁食，这很有帮助。

后来，我真的太饿了，需要提前结束禁食。我很难过，但我的父母说，天父希望我们尽力就好。我知道祂爱我们，当我尽力去做，祂会很快乐。●