



# Honnan tudom, mikor vagyok elég idős a böjtöléshez?



**A** böjti vasárnapokon általában két étkezés erejéig nem eszünk és nem iszunk, azt a pénzt pedig, amennyibe az ételünk került volna, odaadjuk a szükséget látók megsegítésére. Ennek a neve „böjti felajánlás”. Miközben böjtölünk, felidézhetjük az áldásainkat, imádkozhatunk másokért, és közelebb érezhetjük magunkat a Mennyei Atyához. Akkor kezdhettek el böjtölni, amikor úgy érzitek, és a születek is úgy érzik, hogy készen álltok rá. Ha valamilyen egészségügyi gond miatt nem böjtölhettek, akkor is imádkozhattok és érezhetitek a Szentlelket, amíg mások böjtölnek.



Nyugodtan böjtölhettek, ha szeretnétek megáldani másokat, és érezni a Lelket. A keresztelestetek után már megfelelő lehet az idő a böjtöléshez.

**Eddie O., 9 éves, USA, Kalifornia**



Akkor tudtam, hogy már elég idős vagyok a böjtöléshez, amikor azt éreztem, hogy szeretnék böjtölni, és a Szentlélek azt mondta nekem, hogy helyesen cselekszem. Lépésről lépésre kezdtem el.

Először csak egy étkezésen át böjtöltem. Aztán megpróbáltam kettőig.

**Anne D., 9 éves, USA, Nevada**



Onnan tudnám, hogy elég idős vagyok, hogy kapnék egy érzést a Szentlélektől, ami azt mondaná nekem, hogy ez a megfelelő idő a böjtre. És akkor megkérdezném az apukámat és az anyukámat, hogy helyesen éreztem-e.

**Brooklyn R., 7 éves, Új-Zéland, Auckland**



Imádkozhattok a Mennyei Atyához, hogy megtudjátok, mikor kezdhettek el ti is böjtölni. Tudom, hogy a Mennyei Atya meg tudja válaszolni az imáitokat.

**Liam P., 7 éves, USA, Utah**



Amikor majd megkeresztelkedek, szerintem úgy fogom érezni, hogy készen állok a böjtre. Imádkozhattok a Mennyei Atyához a segítségért, és megkérdezhetem Tőle, hogy mikor és hogyan kezdjek neki.

**Brian K., 7 éves, USA, Washington**