



Hvordan ved jeg, om jeg er gammel nok til at begynde at faste?



På fastesøndag spiser og drikker vi normalt ikke ved to måltider. Vi giver også det beløb, vores måltider ville have kostet, til at hjælpe mennesker, der har brug for det. Det kaldes »fasteoffer«. Når vi faster, kan vi tænke på vores velsignelser, bede for andre og føle os nærmere vor himmelske Fader. I kan begynde at faste, når I selv og jeres forældre mener, at I er parate. Hvis I ikke er i stand til at faste på grund af et helbredsproblem, kan I stadig bede og mærke Helligånden, når andre faster.



Det er godt at faste, når du ønsker at velsigne andre og mærke Ånden. Det kan være et godt tidspunkt at faste, når du er blevet døbt.
Eddie O. er 9 år og fra Californien i USA



Jeg vidste, at jeg var gammel nok til at begynde at faste, da jeg følte, at jeg ønskede det, og Helligånden fortalte mig, at jeg gjorde det rette. Da jeg begyndte, gjorde jeg det gradvist. Først fastede jeg ved et måltid. Derpå prøvede jeg med to.
Anna D. er 9 år og fra Nevada i USA



Jeg vil vide, om jeg er gammel nok, når jeg får en følelse fra Helligånden, der siger mig, at det er det rette tidspunkt at faste. Og så ville jeg spørge min mor og far, om den følelse var rigtig.
Brooklyn R. er 7 år og fra Auckland i New Zealand



Du kan bede til vor himmelske Fader for at finde ud af, hvornår du skal begynde at faste. Jeg ved, at vor himmelske Fader kan besvare dine bønner.
Liam P. er 7 år og fra Utah i USA



Når jeg bliver døbt, tror jeg, at jeg føler mig klar til at begynde at faste. Jeg kan bede til vor himmelske Fader om hans hjælp og spørge ham, hvornår og hvordan jeg bør begynde.
Brian K. er 7 år og fra Washington i USA