



KĀ MĒS BAZNĪCĀ VARĒTU RADĪT IEKĻAUJOŠU VIDĪ?

Paraugoties uz mūsu bīskapijām un draudzēm, mēs varam redzēt cilvēkus, kuriem šķietami nav nekādu grūtību iekļauties Baznīcas vidē. Taču mēs neatskāršam, ka pat starp tiem, kuri šķietami iekļaujas pārējo vidū, ir daudzi, kuri patiesībā jūtas atstumti. Piemēram, vienā no pēdējiem pētījumiem tika atklāts, ka teju puse pieaugušo no ASV atzīst, ka jūtas vientuļi, nepieņemti vai atstumti.¹

Piederības izjūtai ir būtiska loma. Tā ir viena no cilvēka pamatvajadzībām, un justies atstumtam ir sāpinoši. Atstumtības izjūta var vedināt pie skumjām un dūsmām.² Ja mēs nejutamies piederīgi, mums ir tieksme meklēt citu vietu, kur mēs justos omulīgāk. Mums ir jāpalīdz citiem, lai visi mūsu Baznīcā justos pieņemti.

Pieņemsim citus tā, kā to darīja Glābējs

Glābējs parādīja nevainojamu piemēru tam, kā novērtēt un pieņemt apkārtējos. Izraugoties Savus apustuļus, Viņš nepievērsa uzmanību viņu sabiedriskajam stāvoklim, labklājības līmenim vai profesionālajam prestižam. Viņš augstu vērtēja pie akas satikto samariešu sievieti, liecinot viņai par Savu dievišķumu, par spīti jūdu augstprātīgajai attieksmei pret samariešiem (skat. Jāņa 4. nod.). Viņš uzlūko sirdi un nešķiro cilvēkus (skat. 1. Samuēla 16:7; Mācības un Derību 38:16, 26).

Glābējs ir teicis:

„Jaunu bausli Es jums dodu, ka jūs cits citu mīlat, kā Es jūs esmu mīlējis, lai arī jūs tāpat cits citu mīlētu.

No tam visi pazīs, ka jūs esat Mani mācekļi, ja jums būs mīlestība savā starpā.” (Jāņa 13:34–35.)

Kā mēs varētu rīkoties?

Dažkārt mums ir grūti noteikt, vai kāds nejūtas atstumts. Vairums cilvēku to nepasaka — vismaz ne skaidri un atklāti. Taču ar mīlošas sirds, Svētā Gara pamudinājumu un vērīgas attieksmes palīdzību mēs varam saredzēt, ja kāds cilvēks nejūtas iekļauts Baznīcas sanāsmēs un pasākumos.

Pazīmes, kas liecina par atstumtības izjūtu:

- Noslēgta ķermeņa valoda, piemēram, cieši sakrustotas rokas un nodurtas acis.
- Uzturēšanās telpas aizmugurē vai sēdēšana vienam pašam.
- Vairīšanās no Baznīcas apmeklēšanas vai neregulāri apmeklējumi.
- Pāragra došanās projām no sanāsmēm vai pasākumiem.
- Neiesaistišanās sarunās vai nodarbībās.

Šīs pazīmes varētu liecināt arī par cita veida emocijām, piemēram, par kautrīgumu, trauksmi vai neērtības izjūtu. Baznīcas locekļi var justies kā „citādie” arī tad, ja viņi ir jaunpievērstie, nāk no citas valsts vai kultūras vai ir pieredzējuši savā dzīvē kādas traumējošas pārmaiņas, piemēram, šķiršanos, ģimenes locekļa nāvi vai pāragru atgriešanos no misijas.

Lai vai kāds būtu iemesls, mums nevajadzētu kavēties mīloši pasniegt citiem savu roku. Mūsu teiktais un mūsu rīcība var sekmēt tādas vides veidošanos, kur visi jūtas laipni aicināti un vajadzīgi.

Dažas idejas, kā iekļaut un laipni uzņemt citus savā pulkā:

- Uzturoties Baznīcā, nesēdiet vienmēr līdzās vieniem un tiem pašiem cilvēkiem.
- Nešķirojiet cilvēkus pēc viņu ārējā izskata, bet centieties saskatīt viņu patieso būtību. (Lai uzzinātu vairāk par šo tēmu, skat. rakstu „Kalpot norikojumā nozīmē uzlūkot citus tā, kā to dara Glābējs”, *Liahona*, 2019. gada jūnijs, 8.–11. lpp.)
- Iesaistiet citus kopīgās sarunās.
- Ieaiciniet citus savā dzīvē. Jūs varat uzaicināt viņus uz jūsu plānotajiem pasākumiem.
- Noskaidrojiet, kas jums ir kopīgs, un iesaistieties kopīgās interesēs.
- Izturieties draudzīgi pat tad, ja kāds neattaisno uz viņu liktās cerības.
- Pamanot citu unikālās iezīmes, izrādiet par tām interesi, nevairoties par to runāt.

- Izrādiet mīlestību un izsakiet sirsnīgus komplimentus.
- Veltiet laiku pārdomām par to, ko isti nozīmē apgalvojums, ka mūsu Baznīca ir domāta ikvienam, par spīti atšķirīgajam. Kā mēs varētu to īstenot?

Mēs ne vienmēr jūtamies ērti to cilvēku klātbūtnē, kuri šķiet citādāki, nekā mēs. Taču, ja mēs pavingrināsimies, mums būs arvien vieglāk novērtēt atšķirīgo un atzīt katra cilvēka unikālo pienesumu. Elders Dīters F. Uhtdorfs no Divpadsmit apustuļu kvoruma ir mācījis, ka mūsu atšķirības var palīdzēt mums kļūt par krietnākiem un laimīgākiem cilvēkiem, aicinot: „Nāciet, palīdziet mums izkopt un veicināt dziedinošas, laipnas un žēlastīgas attieksmes īstenošanu pret visiem Dieva bērniem!”³

Iekļaušanas svētības

Pēc tam, kad viņas dzimto zemi bija izpostījis karš, Kristela Fehtere pārcēlās uz citu valsti. Tā kā sākumā viņai trūka pietiekamu valodas zināšanu un viņa nepazina nevienu no saviem kaimiņiem, viņa jutās izolēta un vientuļa.

Taču, būdama Baznīcas locekle, viņa sakopoja drosmi un sāka apmeklēt savu jauno biskapiju. Viņa bažījās, ka uzkrītošā akcenta dēļ citi nevēlēsies ar viņu sarunāties, vai arī nosodīs viņu par to, ka viņa nav precējusies.

Taču viņa satika cilvēkus, kuri nepievērsās atšķirīgajam un laipni uzņēma viņu savā draugu lokā. Viņi mīloši pieņēma viņu, un drīz vien viņa aktīvi iesaistījās Sākumskolas nodarbību pasniegšanā. Bērni bija izcils iekļaušanas piemērs, un jušanās milētai un vajadzīgai stiprināja viņas ticību un no jauna radīja viņā vēlmi — kalpot Tam Kungam visa sava mūža garumā.

UZZINIET VAIRĀK

Lai gūtu vairāk ideju, izlasiet rakstu “We Can Do Better: Welcoming Others into the Fold,” *Liahona*, Sept. 2017.

DALĪTIES SAVĀ PIEREDZĒ

Iesūtiet mums stāstus par to, kā jūs esat kalpojuši citiem vai kā citi ir kalpojuši jums norikojumos. Apmeklējiet vietni liahona.lds.org un uzspiediet uz sadaļas „Iesniegt rakstu vai atsauksmes”.

IEVIESĪSIM TO SAVĀ DZĪVĒ

Māsa Linda K. Bērtone, kādreizējā Palīdzības biedrības vispārējā prezidente, mācīja: „Vispirms esiet vērīgi un tad kalpojiet!” (*Liahona*, 2012. g. nov., 78. lpp.) Sekošana šim padomam var palīdzēt mums veidot tādas bīskapijas un draudzes, kur ikviens jūtas pieņemts un vajadzīgs. Šeit ir apkopotas vēl citas, apsvēršanas vērtas idejas:

- Ienākot Baznīcā, mēs varētu **vērīgi paraudzīties apkārt**, lai saprastu, kuru Tas Kungs vēlētos, lai mēs šodien iekļaujam savā draugu lokā.
- Dažkārt mēs vairāmies no tiem, kuri šķiet atšķirīgi vai kuriem ir kādas grūtības, tikai tādēļ, ka baidāmies pateikt kaut ko neatbilstošu. Taču tādējādi viņi var justies atstumti un sākt prātot — kādēļ neviens ar viņiem nerunā. **Apsēdieties viņiem līdzās, izrādiet savu mīlestību un uzdodiet sirsnīgus jautājumus.** Apvaicājieties par to, kā viņi tiek galā ar savām grūtībām, un to, kā jūs varētu tiem palīdzēt.
- Uzstājoties Svētā Vakarēdiena sanāksmē vai vadot nodarbības, mēs varētu **izmantot piemērus, kas apliecina, ka indivīdi un ģimenes var dzīvot pēc evaņģēlija un baudīt tā svētības visdažādākajos apstākļos.**

- Nodarbību dalībnieki var saņemt lielas svētības, ja skolotāji **iesaistīs nodarbībās dažāda vecuma un tautības cilvēkus, kuriem ir atšķirīga ģimenes situācija.** Mēs varam ļoti daudz mācīties no daudziem uzticīgiem Baznīcas locekļiem, kuru pieredze atšķiras no mūsējās.
- Skolotāji var veidot tādu mācību vidi, kurā visi var droši dalīties savā pieredzē, kas ir gūta, dzīvojot pēc evaņģēlija. Kad kāds no nodarbības dalībniekiem dalās savās domās, skolotājs varētu **izturēties pret viņa teikto pozitīvi.** Tādējādi nodarbības dalībnieki jutīs lielāku pārliecību par savām spējām un viņiem būs daudz ērtāk izteikt savas domas.

ATSAUCES

1. Skat. Alexa Lardieri, “Study: Many Americans Report Feeling Lonely, Younger Generations More So,” *U.S. News*, May 1, 2018, usnews.com.
2. Skat. Carly K. Peterson, Laura C. Gravens, and Eddie Harmon-Jones, “Asymmetric Frontal Cortical Activity and Negative Affective Responses to Ostracism,” *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 6, no. 3 (June 2011), 277–85.
3. Dīters F. Uhtdorfs, „Ticēt, milēt, darīt” (vispārējās konferences runa), *Liahona*, 2018. g. nov., 48. lpp.