CANÁ Welcome

CUADERNO PARA EL PARTICIPANTE

NOTA DEL EDITOR

Al uniros al programa CANÁ WELCOME, habéis entrado en el universo de CANÁ. ¡Os damos una cálida bienvenida! Esperamos que este programa les permita pasar momentos alegres juntos en pareja y con otros, y así fortalecer vuestro amor y verlo crecer.

¡Es una verdadera alegría darse cuenta de que el amor crece y madura con el tiempo!

¡Es una verdadera alegría creer que lo mejor de la vida de la pareja no es algo que ya pasó, sino algo por delante!

¡Es una verdadera alegría descubrir día a día que nuestras diferencias como hombre y mujer no son obstáculos, sino que fundamentalmente se complementan!

Y, sin embargo, esta alegría a veces puede desgastarse y perder su brillo: por la rutina, por los ritmos de vida impuestos, por esos momentos en que nos encerramos en nosotros mismos, por la violencia ... Y teneis razón en cuidar su pareja; Nosotros creemos que CANÁ Welcome los ayudara!

Este "cuaderno personal" está diseñado para acompañarlos durante todo el año. Pueden usarlo para anotar detalles prácticos importantes, pero sobre todo para conservar algo de sus pensamientos y de los frutos de sus reflexiones, y de lo que desean recordar de cada encuentro. Es su cuaderno de viaje, y esperamos que sea un compañero útil.

¡Disfrutad de vuestro año juntos en CANÁ Welcome!

El equipo CANÁ

MUESTRA

CANÁ Y LA COMUNIDAD DE CHEMIN NEUF

Nacida de un grupo de oración en 1973 en Lyon, la comunidad Chemin Neuf es una comunidad católica con vocación ecuménica. Sus bases las tiene en la tradición ignaciana y el renuevo carismático. Tiene varios miles de miembros en unos treinta países: parejas, familias, solteros(as) y hombres y mujeres consagrados. CANÁ es una de sus misiones. Acompaña a parejas y familias en casi 50 países desde casi 40 años y ofrece, entre otras cosas, el curso de CANÁ Welcome.

www.chemin-neuf.org
www.cana.org

CONTENIDO

04
INTRODUCCIÓN AL AÑO
CANÁ WELCOME

05
NUESTRO GRUPO
ESTE AÑO

06
EL CALENDARIO
DE NUESTROS ENCUENTROS

08
ENCUENTRO 1
¿POR QUÉ TOMAR TIEMPO PARA NUESTRA PAREJA?

10
ENCUENTRO 2
DIFERENCIAS HOMBRE Y MUJER: ¿MITO O REALIDAD?

12
ENCUENTRO 3
COMUNICACIÓN EFICIENTE: ¡YO HABLO, TU HABLAS... NOS ESCUCHAMOS!

14
ENCUENTRO 4
CUANDO SURGE EL CONFLICTO: RESOLVERLO Y ATRAVESARLO JUNTOS

16
ENCUENTRO 5
VIDA FAMILIAR Y PROFESIONAL: ¿CÓMO ENCONTRAR UN EQUILIBRIO JUNTOS?

18
NUESTRO WEEK-END
CANÁ WELCOME

22
ENCUENTRO 6
¿CÓMO ADMINISTRAR NUESTRO DINERO JUNTOS?

24
ENCUENTRO 7
DECIDIR SOLOS O EN PAREJA. ¿QUIÉN PILOTA EL AVIÓN?

26
ENCUENTRO 8
PADRES Y ABUELOS: ¿CÓMO SE AJUSTAN EN NUESTRA PAREJA?

28
ENCUENTRO 9
PARA CONSTRUIR UN PROYECTO COMÚN

30
LA SEMANA
CANÁ

31
NUESTRO KIT DE ORACIÓN
EN PAREJA

INTRODUCCIÓN AL AÑO

CANÁ WELCOME

EL GRUPO DE COMPARTIR

CANÁ Welcome es un programa de un año que consta de nueve encuentros y de un fin de semana. Se lleva a cabo en grupos de compartir, compuestos de tres a cinco parejas y una pareja responsable. La pedagogía de CANÁ Welcome depende en gran medida de la calidad de los intercambios dentro de estos grupos. Participarán en su grupo y también tendrán un papel activo que desempeñar, ya que no solo se les invitará a compartir sobre vuestra vida juntos, sino también a preparar una breve presentación sobre un tema determinado.

¿QUÉ SIGNIFICA "COMPARTIR"?

La pedagogía de CANÁ depende del intercambio de la "*experiencia que yo vivo personal e interiormente*". No se trata simplemente de "expandirse". Experimentamos que la revisión y la verbalización de "*lo que siento (mis alegrías, mis dificultades, mis miedos ...)*", nos ayudan a conocernos mejor, a crecer y a reconocer cómo el Señor nos ha estado guiando a lo largo de nuestras vidas.

¿A QUÉ OS COMPROMETEIS?

Al unirse a un grupo de CANÁ Welcome, la pareja se compromete a:

- A participar a un encuentro mensual en un grupo de compartir. ¡La asistencia regular de cada pareja es importante para todo el grupo!
- Participar al fin de semana del curso.
- Preparar una o dos pequeñas presentaciones durante el año. ¡No se asusten! Hay sugerencias para la estructura básica de la presentación en este folleto, y el responsable del grupo tendrá material adicional disponible.
- Ponerse al servicio juntos en la parroquia: esta es una buena manera de crear relaciones.

MUESTRA

NUESTRO GRUPO ESTE CURSO

NOMBRE Y APELLIDOS	COORDENADAS *(Dirección, teléfonos y e-mails)*

MUESTRA

Por respeto mutuo esas coordenadas no deben ser difundidas fuera del grupo.

ENCUENTRO 1

¿POR QUÉ TOMAR TIEMPO

PARA NUESTRA PAREJA?

MUESTRA

¿CON QUÉ ME QUEDO EN PARTICULAR DE LA PRESENTACION DE ESTA NOCHE?

¿Y más allá, de todo el encuentro?

¿Qué me conmovió, o me llamó la atención?

INICIAMOS LA AVENTURA DE CANÁ WELCOME PARA ESTE AÑO ...

¿Qué esperamos cada uno de nosotros de este año, para mí personalmente y para nuestra pareja? ¿Qué me conmovió de lo que mi cónyuge compartió conmigo? ¿Qué quiero recordar, porque es importante para él (ella) y por lo tanto para mí, de una forma u otra?

MUESTRA

¿TE ATREVES O NO?

Programar de aquí a tres semanas una noche de “enamorados” (restaurante, paseo, cine,...) y considerarla una prioridad.

ENCUENTRO 2

DIFERENCIAS HOMBRE Y MUJER:

¿MITO O REALIDAD?

MUESTRA

LOS PRINCIPALES PUNTOS DE LA PRESENTACION

1

RELACION A SI MISMO QUE SON DISTINTAS

El hombre suele definirse en relación a lo que sabe hacer, la mujer en relación a sus relaciones.

2

DIFERENTES MANERAS DE HACER LAS COSAS

El hombre actúa secuencialmente cuando la mujer es multitarea.

3

MODOS PROPIOS PARA RESOLVER DIFICULTADES

El hombre a menudo los confronta solo, cuando la mujer habla de ellos más fácilmente con los demás.

4

DIFERENCIAS PSICOLÓGICAS

El hombre es más racional, la mujer más emocional.

5

DIFERENTES NECESIDADES

El hombre necesita ser apreciado, la mujer es más sensible a la atención que se le presta.

MUESTRA

¿TE ATREVES O NO?

De hacer secretamente, de aquí al próximo encuentro, un esfuerzo sobre algún punto difícil que mi cónyuge ha compartido durante el tiempo de pareja.

PARA EL TIEMPO EN PAREJA

- ¿Cuál es la diferencia que reconozco en ti y que encuentro difícil de acoger?
- ¿Cuál me hace crecer y avanzar?

¿Y AHORA?

LA SEMANA DEL CANÁ

Este año hemos descubierto CANÁ y su pedagogía a través de CANÁ Welcome. ¿Cuál paso dar para seguir adelante? Te invitamos calurosamente a la Semana de CANÁ, que es el corazón de CANÁ.

¿QUÉ ES LA SEMANA DE CANÁ?

La semana CANÁ consiste en seis días de tiempo juntos, para cuestionarnos sobre temas claves de la vida en pareja (diálogo, perdón, sexualidad ...), para compartir con otras parejas, ¡para descubrir en que forma Dios trabaja en su propia pareja ... y para celebrar juntos!

DOS OPCIONES POSIBLES

> "1,2,3 ... ¡CANÁ!"

Toda la gracia de CANÁ en tres fines de semana que se complementan entre sí.

> "La semana CANÁ"

¡Esta es la semana que da sus frutos desde 1980! Una semana con o sin hijos.

Para encontrar las fechas de las próximas semanas de CANÁ y otras actividades de CANÁ, por favor consulte www.caná.org

MUESTRA

TESTIMONIOS

"Fue un momento decisivo, un verdadero punto de inflexión. Nunca pensamos que necesitábamos mejorar nuestra relación (...) pero esta semana fue increíble." Rita

"Cuando me arriesgué a venir a la Semana CANÁ, vi que mi matrimonio volvía a la vida (...) y redescubrí la alegría de estar con mi esposa. ¡Empecé a reír de nuevo! (...) ¡Y los niños se divirtieron mucho!". Tom

NUESTRO KIT DE ORACIÓN

EN PAREJA

Para empezar bien el día ... Para empezarlo juntos ... Para luego estar disponibles para los niños...

1. Configura tu despertador 10 minutos antes de lo habitual.
2. En un lugar tranquilo, en tu habitación, enciende una vela.
3. A continuación, di un "gracias" al Señor (por este día que comienza, por el cónyuge que está allí, por lo que vas a vivir ...).
4. En tu Biblia, lee el siguiente pasaje:
   a. **Día 1 -** Evangelio según San Juan, capítulo 2, versículos 1 al 11.
   b. **Día 2 -** Primera carta de San Pablo a los Corintios, capítulo 13.
   c. **Día 3 -** Evangelio según San Mateo, capítulo 5, versículos 2 al 16.
5. Mantén un momento de silencio para recibir la Palabra que acabas de escuchar.
6. Confíale tus intenciones para este día al Señor (un padre enfermo, el examen de un hijo, una reunión importante ...).
7. Digan juntos con Padre Nuestro:

"Padre nuestro que estás en el cielo,
santificado sea tu nombre, venga a nosotros tu reino,
Hágase tu voluntad
en la tierra como en el cielo. Danos hoy
Nuestro pan de este día.
Perdona nuestras ofensas,
como también nosotros perdonamos
a los que nos ofenden.
No nos dejes caer en tentación, y líbranos del mal.
Amén "

MUESTRA

¿TE ATREVES O NO?

Sigue esta propuesta al menos tres días seguidos ... Si excedes los tres días, ¡no te asustes! Elije otro texto en tu Biblia o el texto del día propuesto por la Iglesia ...

CANA
para
amar
mejor

CANÁ, AL SERVICIO DE LA PAREJA Y DE LA FAMILIA

Fundar una familia y vivir en familia de manera armoniosa, todos soñamos con eso, pero a menudo es difícil ...

CANÁ es el lugar para todos aquellos que desean profundizar su relación de pareja, que se cuestionan sobre un compromiso futuro, que desean ser acompañados en su misión como padres, que están pasando por un período difícil como una separación, o que están comprometidos en una nueva unión después de un divorcio.

Ya sea para una reunión puntual, un fin de semana, una semana o cursos anuales, todos pueden redescubrir la belleza del matrimonio y saborear la presencia amorosa de Dios.

CANÁ hoy está presente en casi 50 países.

Comunidad
Chemin Neuf

www.cana.org