KÁNA

Welcome

RÉSZTVEVŐK KISKÖNYVE SZEMÉLYES JEGYZETEKHEZ

ELŐSZÓ

A KÁNA Welcome programhoz csatlakozással beléptél a KÁNA világába. Szeretettel üdvözlünk! Reméljük, hogy a programban örömteli időt töltesz együtt a pároddal és másokkal, mely által erősödhet a szereteted és láthatod, hogyan növekszik tovább.

Igazán nagy öröm arra a felismerésre jutni, hogy a szeretet az idő múlásával egyre nő és érettebbé válik!

Igazán nagy öröm, ha egy pár hiszi, hogy az élet legjobb részén még nincs túl, az csak most következik!

Igazán nagy öröm, nap nap után felfedezni, hogy a férfi és a nő közötti különbségek nem akadályt jelentenek, hanem egymás alapvető kiegészítését!

De ez az öröm néha meg tud kopni és elveszti a fényét – a mindennapi rutin, a hétköznapok sodrásában, ha bezárkózunk, nehéz napokat élünk…

És jól teszed, ha odafigyelsz a párodra; hisszük, hogy a KÁNA Welcome program segít ebben!

Ezt a „személyes jegyzetfüzetet" arra terveztük, hogy végigkísérjen ebben az évben. Használhatod arra, hogy fontos gyakorlati részleteket jegyezz le, de főleg arra, hogy nyomonkövesd, hogyan változik a gondolkodásod és hozza meg a gyümölcsét, és hogy leírd azt, amire az egyes estékből emlékezni szeretnél. Ez a naplód, és reméljük, hasznos társad lesz.

Reméljük, mindketten kellemes évet töltötök a KÁNA Welcome programban!

A KÁNA Csapata

MINTA

KÁNA ÉS A CHEMIN NEUF KÖZÖSSÉG

A Chemin Neuf Közösség egy ökumenikus elhivatottságú római katolikus közösség, amely egy imacsoportból nőtt ki Lyonban, Franciaországban 1973-ban. Az ignáci lelkiség hagyományain alapszik és a karizmatikus megújuláson. Jelenleg több ezer tagja van több mint 30 országban: párok, családok és cölibátusban élők, férfiak és nők. A KÁNA egyike a közösség misszióinak, amely majdnem 40 éve közel 50 országban párok és családok életét kíséri végig. Kínált programjai közül az egyik a KÁNA Welcome kurzus.

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

TARTALOMJEGYZÉK

04 A KÁNA WELCOME ÉV BEMUTATÁSA

05 IDEI CSOPORTUNK

06 TALÁLKOZÓ NAPTÁR

08 ESTE 1 MIÉRT KELL IDŐT SZÁNNI A PÁRUNKRA?

10 ESTE 2 FÉRFI ÉS NŐ: KÜLÖNBSÉGEK KÖZÖTTÜNK: MÍTOSZ VAGY VALÓSÁG?

12 ESTE 3 HATÉKONY KOMMUNIKÁCIÓ: ÉN BESZÉLEK, TE BESZÉLSZ... ÉS MINDKETTEN FIGYELÜNK!

14 ESTE 4 KONFLIKTUSOK: RENDEZÉSÜK ÉS KÖZÖS MEGOLDÁS

16 ESTE 5 CSALÁDI ÉLET, MUNKA: HOGYAN TALÁLJUK MEG EGYÜTT AZ EGYENSÚLYT?

18 KÁNA WELCOME HÉTVÉGE

22 ESTE 6 A PÉNZ: HOGYAN KEZELJÜK A PÉNZT PÁRKÉNT?

24 ESTE 7 EGYÉNI VAGY KÖZÖS DÖNTÉS: KI A PILÓTÁJA ENNEK A REPÜLŐNEK?

26 ESTE 8 SZÜLŐK ÉS A PÁRUNK SZÜLEI: HOL A HELYÜK A PÁR ÉLETÉBEN?

28 ESTE 9 ÉPÍTSÜK FEL EGYÜTT ÉLETÜNK PROJEKTJÉT

30 A KÁNA HÉT

31 IMA-CSOMAGUNK, PÁRBAN

A KÁNA WELCOME

ÉV BEMUTATÁSA

A MEGOSZTÓ CSOPORT

A KÁNA Welcome egy egyéves, kilenc esti találkozóból és egy hétvégéből álló program. Az év során megosztó csoportok találkoznak, melyek három-öt párból és a vezető párból állnak. A KÁNA Welcome pedagógiája nagymértékben a csoportokon belüli kommunikáció minőségén múlik. Ti résztvevői lesztek a csoportotoknak, de aktív szerepet is fogtok játszani, mivel nem csak arra kérnek majd, hogy beszéljetek közös életetekről, hanem egy adott témáról majd egy kis rövid előadást is kell tartanotok.

MIT JELENT „MEGOSZTANI”?

A KÁNA pedagógia lényege a „személyes, belső élmények” megosztása másokkal. Soha nem arról szól, hogy „mondj ki mindent, ami kikívánkozik”. Amikor visszatekintünk és szavakba öntjük, amit érzünk (örömeim, nehézségeim, félelmeim…)” az segít jobban megismerni önmagunkat, fejlődni és felismerni,hogy az Úr hogyan vezet minket végig az életünkön.

MIRE VÁLLALKOZTOK?

Ha a KÁNA Welcome csoporthoz csatlakozik egy pár, vállalja, hogy:

- részt vesznek a havi csoport találkozókon. Az egyes párok rendszeres részvétele fontos az egész csoportnak!
- részt vesznek az éves hétvégén.
- az év során egy vagy két előadás megtartása. Nem kell megijedni. Az előadások javasolt alapstruktúráját tartalmazza ez a könyvecske, és a csoportvezetőnél további anyagok érhetőek el.
- együttes szolgálatukat felajánlják az egyházközségnek: ez a kapcsolatok kialakításának nagyszerű módja.

MINTA

IDEI CSOPORTUNK

NÉV	ELÉRHETŐSÉG *(Cím, telefonszám, email)*

MINTA

A fenti elérhetőségi adatokat bizalmasan kell kezelni és csak a csoport ismerheti.

ESTE 1

MIÉRT KELL IDŐT SZÁNNI A PÁRUNKRA?

MINTA

MI ÉRINTETT MEG KÜLÖNÖSEN A MA ESTI ELŐADÁSBÓL?

És még általánosabban, az egész estéből? Mi érintett meg, vagy gondolkodtatott el?

ELSŐ LÉPÉSEINK A KÁNA WELCOME PROGRAMBAN IDÉN…

Mit várok a KÁNA Welcome évtől személyesen, és a párommal együtt? Mi érintett meg különösen abból, amit a párom megosztott? Mi az, ami fontos neki – és nekem is - és oda kell majd rá figyelnem?

MINTA

MEGVALÓSÍTANDÓ TERV

Az elkövetkezendő három hétben tervezzünk egy estét csak kettesben eltölteni (vacsora, esti program, mozi…), és legyen ez fontos.

ESTE 2

FÉRFI ÉS NŐ - KÜLÖNBSÉGEK KÖZÖTTÜNK:

MÍTOSZ VAGY VALÓSÁG?

MINTA

A BEVEZETŐ FŐ PONTJAI

1

MÁSKÉPP LÁTJUK MAGUNKAT

Egy férfi inkább annak alapján ítéli meg magát, hogy mire képes, egy nő inkább a kapcsolatai alapján.

2

MÁSKÉPP CSINÁLUNK DOLGOKAT

Másképpen csináljuk a dolgainkat: a nők egyszerre több mindent, a férfiak egyik dolgot a másik után.

3

PROBLÉMA MEGOLDÓ MÓDSZEREINK

A férfiak gyakran egyedül néznek szembe a problémáikkal, míg a nőknek könnyebb megbeszélni azt másokkal.

4

PSZICHOLÓGIAI KÜLÖNBSÉGEK

A férfiak általában racionálisabbak, a nők érzelmesebbek.

5

ELTÉRŐ SZÜKSÉGLETEK

A szükségleteink eltérhetnek: a férfinak elismerésre, a nőnek figyelemre van szüksége.

MINTA

MEGVALÓSÍTANDÓ TERV

Titokban döntsd el, hogy jobban odafigyelsz valamire a következő találkozó előtt, amiről a társad azt mondta, hogy nehezen viseli.

A PÁROS IDŐRE

- Melyek azok a különbségek, amelyeket magunkra vonatkozóan felismerek és nehezen fogadok el?
- Melyik segít fejlődni és előrelépni?

ÉS MOST?
A KÁNA HÉT

Ebben az évben megismerkedtél a KÁNÁ-val és annak pedagógiájával a KÁNA Welcome programon keresztül. Most, a kurzus elvégzése után, mi legyen a következő lépésed? Szeretettel meghívunk a KÁNA Hétre, amely a KÁNA szívét jelenti.

MI AZ A KÁNA HÉT?

A KÁNA hét során hat napot együtt töltünk, hogy kulcskérdéseket tegyünk fel párkapcsolatunkról (párbeszéd, megbocsátás, szexualitás…), megosszuk egymással gondolatainkat, és felfedezzük, hogyan munkálkodik Isten az életünkben… és együtt ünnepeljünk. A legjobb ajándék, amelyet egymásnak adhattok!

KÉT VÁLASZTÁSI LEHETŐSÉG

> „1, 2, 3… KÁNA!“

A KÁNA minden áldása három, egymásra épülő hétvégén.

> „A KÁNA hét”

Ez az a hét, amely 1980 óta folyamatosan gyümölcsöket hoz! A hét során a gyermekeidről is gondoskodnak.

MINTA

A soron-következő KÁNA hetek és más KÁNA tevékenységek dátumait megtalálod itt:
www.cana.org
www.chemin-neuf.hu

TANUSÁGTÉTELEK

„Meghatározó pillanat volt, egy igazi forduló pont. Soha nem gondoltuk, hogy javítani lehetne a kapcsolatunkon (…) de ez a hét hihetetlen volt.” Rita

„Amikor rászántam magam, hogy részt vegyek a KÁNA héten, a házasságom ismét életre kelt (…) és ismét felfedeztem a feleségemmel töltött idő örömét. Megint tudtam nevetni! (…) És a gyerekek is fantasztikusan érezték magukat!” Tom

IMA-CSOMAGUNK,

PÁRBAN

Hogy jól kezdődjön a nap… Hogy jól kezdődjön együtt és később a gyerekek rendelkezésére is tudjatok állni …

1. Állítsátok be az ébresztőórát 20 perccel hamarabbra, mint általában.
2. Egy csendes helyen, a szobátokban, gyújtsatok meg egy gyertyát.
3. Egymás után mondjátok hangosan „köszönöm” az Úrnak (a napért, ami kezdődik, a társatokért, hogy veletek van, bármiért, amiért gondoljátok…).
4. A Bibliátokban olvassátok el az alábbi részeket:
   a. **Első nap: János evangéliuma,** 2, 1 - 11.
   b. **Második nap: Pál apostol első levele a Korintusiakhoz,** 13.
   c. **Harmadik nap: Máté evangéliuma,** 5, 2 - 16
5. Csendesedjetek el, hogy elérjenek hozzátok a szavak.
6. Beszéljetek az Úrnak arról, ami aznap aggodalommal tölt el (beteg rokon, gyerek vizsgája, egy fontos megbeszélés…)
7. Mondjátok el a „Miatyánkot” együtt:

“Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy,
szenteltessék meg a te neved;
jöjjön el a te országod;
legyen meg a te akaratod,
amint a mennyben, úgy a földön is.
Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma;
és bocsásd meg vétkeinket,
miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek;
és ne vígy minket kísértésbe,
de szabadíts meg a gonosztól.
Ámen.”

MINTA

MEGVALÓSÍTANDÓ TERV

Legalább három egymást követő napon ismételjétek meg. Ha több, ne ijedjetek meg! Válasszatok másik szöveget a Bibliából, vagy az egyház napi olvasmányaiból …

KÁNA

hogy
jobban
szeressünk

KÁNA, A PÁROK ÉS A CSALÁDOK SZOLGÁLATÁBAN

Harmonikus családi életet élni mindnyájunk álma, de ez gyakran nagyon nehéz...

A KÁNA örömmel fogadja azokat, akik szeretnék a kapcsolatukat elmélyíteni, azokat, akik arra készülnek, hogy a jövőben köteleződnek el, azokat, akik szülői hivatásuk során vágynak támogatásra, de azokat is, akik éppen nehéz életszakaszban járnak (mint például a különválás), vagy akik válást követően már új kapcsolatba kezdtek.

Legyen szó egyszeri alkalomról, egy hétvégéről, egy hétről, vagy más párokkal történő rendszeres találkozókból álló egész éves programról, mindenki ismét felfedezheti a házasság szépségét és megtapasztalhatja Isten szerető jelenlétét.

A KÁNA jelenleg közel 50 országban van jelen.

Közösség
Chemin Neuf

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