VZORKA

KÁNA

Welcome

ZOŠIT PRE OSOBNÉ POZNÁMKY ÚČASTNÍKOV

POZNÁMKA EDITORA

Tým, že ste sa pridali do programu KÁNA Welcome, vstúpili ste do sveta Kány. Srdečne vás vítame! Dúfame, že tento program bude pre vás spôsobom, ako stráviť radostný čas spoločne v páre a s druhými, a takto posilníte svoju lásku a uvidíte ju rásť.

Je skutočnou radosťou uvedomiť si, že láska časom rastie a dozrieva!

Je skutočnou radosťou veriť, že to najlepšie zo života v páre nie je niečo minulé, ale to, čo je pred vami!

Je skutočnou radosťou deň čo deň objavovať, že rozdiely medzi mužom a ženou nie sú prekážkou, ale podstatou pre vzájomné dopĺňanie sa!

A predsa sa táto radosť občas obnosí a stratí svoj lesk – kvôli rutine, napätiu v každodennom živote, uzavretiu sa do seba alebo kvôli meniacim sa náladám... A robíte dobre, keď sa staráte o svoj pár; veríme, že program KÁNA Welcome vám v tomto bude nápomocný!

Tento „*osobný zápisník*“ je navrhnutý, aby vás sprevádzal počas celého roka. Môžete ho použiť na zapísanie si dôležitých a praktických detailov, ale hlavne na sledovanie toho, ako sa vaše zmýšľanie vyvíja a prináša ovocie, a toho, čo si chcete z každého večera zapamätať. Je to váš denník a veríme, že vám bude užitočným spoločníkom.

Prajeme vám, aby ste si svoj rok v programe KÁNA Welcome užili!

Tím KÁNY

KÁNA A KOMUNITA CHEMIN NEUF

Komunita Chemin Neuf je rímsko-katolíckou komunitou s povolaním k ekumenizmu, ktorá vyrástla z modlitebnej skupiny v Lyone vo Francúzsku v roku 1973. Jej základom je spiritualita podľa sv. Ignáca z Loyoly a charizmatická obnova. V súčasnosti má niekoľko tisíc členov vo viac ako tridsiatich krajinách, páry, rodiny a osoby žijúce v celibáte, muži i ženy. KÁNA je jednou z misií komunity a už takmer štyridsať rokov sprevádza páry a rodiny v takmer päťdesiatich krajinách. Jedným z programov, ktoré ponúka, je kurz KÁNA Welcome.

www.kanapremanzelov.sk
www.cana.org

OBSAH

04
ÚVOD DO ROKA S PROGRAMOM
KÁNA WELCOME

05
NAŠA SKUPINA
NA TENTO ROK

06
KALENDÁR
NAŠICH STRETNUTÍ

08
VEČER 1
PREČO VENOVAŤ ČAS VÁŠMU PÁRU?

10
VEČER 2
MUŽI – ŽENY, NAŠE ROZDIELY: MÝT ALEBO REALITA?

12
VEČER 3
EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA: JA ROZPRÁVAM, TY ROZPRÁVAŠ, OBAJA POČÚVAME

14
VEČER 4
OBDOBIE KONFLIKTOV: ICH SPOLOČNÉ RIEŠENIE A ZVLÁDANIE

16
VEČER 5
RODINNÝ ŽIVOT, PRACOVNÝ ŽIVOT: AKO NÁJSŤ ROVNOVÁHU SPOLOČNE?

18
NÁŠ VÍKEND S PROGRAMOM
KÁNA WELCOME

22
VEČER 6
PENIAZE: AKO SPRAVUJEME SVOJE FINANCIE AKO PÁR?

24
VEČER 7
ROZHODOVAŤ SA SAMOSTATNE ALEBO SPOLU: KTO RIADI TOTO LIETADLO?

26
VEČER 8
RODIČIA A SVOKROVCI: KDE JE „ICH MIESTO“ V NAŠOM PÁRE?

28
VEČER 9
SPOLOČNÉ BUDOVANIE NÁŠHO ŽIVOTNÉHO PROJEKTU

30
TÝŽDŇOVÉ STRETNUTIE
KÁNA

31
MODLITEBNÁ VÝSTROJ
PRE NÁŠ PÁR

ÚVOD DO ROKA S PROGRAMOM

KÁNA WELCOME

VZORKA

ZDIEĽACIA SKUPINA

KÁNA Welcome je ročný program pozostávajúci z deviatich večerov a jedného víkendu. Odohráva sa v zdieľacích skupinách, tvorených troma až piatimi pármi a vedúcim párom. Náuka programu KÁNA Welcome závisí do veľkej miery od kvality zdieľania v rámci týchto skupiniek. Budete účastníkom svojej skupiny a tiež budete mať aktívnu úlohu. Nielenže budete povzbudení k zdieľaniu o svojom spoločnom živote, ale aj k príprave krátkeho príhovoru na danú tému.

ČO ZNAMENÁ „ZDIEĽANIE“ ?

Náuka Kány je závislá na zdieľaní „osobnej, vnútornej skúsenosti“. Nikdy nejde len o to, „povedať všetko, čo má byť povedané“. Keď zhodnocujeme a hľadáme slová na vyjadrenie toho, „čo cítim (moje radosti, ťažkosti, obavy...)“, pomáha nám to spoznať lepšie samých seba, rásť a rozpoznávať, ako nás Pán vedie našimi životmi.

K ČOMU SA ZAVÄZUJETE?

Zapojením sa do skupiny programu KÁNA Welcome pár súhlasí s nasledovným:

- Zúčastniť sa mesačných stretnutí zdieľacej skupiny. Pravidelná účasť každého páru je dôležitá pre celú skupinu!
- Zúčastniť sa víkendového stretnutia raz v roku.
- Pripraviť si jeden či dva príhovory počas roka. Netreba sa obávať. V tejto brožúre sú návrhy na základnú štruktúru príhovoru a zodpovedný bude mať k dispozícii doplňujúci materiál.
- Ponúknuť spoločnú službu vo farnosti: toto je dobrý spôsob, ako rozvíjať vzťahy.

NAŠA SKUPINA PRE TENTO ROK

MENO	KONTAKTNÉ ÚDAJE *(Adresa, telefónne číslo, email)*

VZORKA

Tieto kontaktné údaje by mali zostať vo vnútri skupiny s ohľadom na ochranu súkromia.

VEČER 1

PREČO VENOVAŤ
ČAS VÁŠMU PÁRU?

VZORKA

ČO MA V PRÍHOVORE V TENTO VEČER OBZVLÁŠŤ ZAUJALO?

A všeobecne počas celého večera?

Čo sa ma dotklo alebo mi dodalo duševný pokrm?

NAŠE PRVÉ KROKY V PROGRAME KÁNA WELCOME TENTO ROK...

Aké sú naše individuálne a spoločné očakávania na tento rok? Čo sa ma dotklo z toho, čo zdieľal môj partner? Čo z toho, čo je pre neho/ňu, a teda aj pre mňa dôležité, si chcem pamätať?

VZORKA

PLÁN NA USKUTOČNENIE

V najbližších troch týždňoch si rezervujeme večer len pre nás dvoch (večera, prechádzka, kino...) a bude to naša priorita.

VEČER 2

MUŽI – ŽENY, NAŠE ROZDIELY:

MÝT ALEBO REALITA?

VZORKA

HLAVNÉ BODY PRÍHOVORU:

1

ROZDIELNE POHĽADY NA SEBA SAMÉHO

Mužovo vnímanie seba samého je založené skôr na tom, čo vie, ako má urobiť, žena vníma seba samú cez vzťahy.

2

ROZDIELNE SPÔSOBY AKO ROBIŤ VECI

Odlišujeme sa v tom, ako uskutočňujeme činnosti: u žien viacero úloh naraz, u mužov jedna činnosť za druhou.

3

NAŠE VLASTNÉ SPÔSOBY RIEŠENIA PROBLÉMOV

Muž často čelí problémom sám, pre ženu je jednoduchšie poradiť sa s ostatnými.

4

PSYCHOLOGICKÉ ROZDIELY

Muž zvykne byť viac racionálny a žena viac emocionálna.

5

ODLIŠNÉ POTREBY

Muž potrebuje uznanie, žena potrebuje pozornosť.

VZORKA

PLÁN NA USKUTOČNENIE

Posnažím sa počas nášho času v páre pred budúcim večerom nebadane venovať pozornosť niečomu, o čom sa môj partner/moja partnerka vyjadril/a, že je to preňho/pre ňu náročné.

PRE ČAS V PÁRE

- Ktoré z týchto rozdielov pozorujem u nás a ktoré sa mi ťažko akceptujú?
- Ktorý z nich mi pomáha rásť a napredovať?

A TERAZ?
TÝŽDŇOVÉ STRETNUTE KÁNA

V tomto roku ste objavili Kánu a jej náuku prostredníctvom programu KÁNA Welcome. Aký krok chcete podniknúť teraz po kurze? Toto je srdečné pozvanie na týždňové Stretnutie Kána, ktoré je srdcom Kány.

VZORKA

ČO JE TÝŽDŇOVÉ STRETNUTIE KÁNA?

Stretnutie KÁNA pozostáva zo šiestich dní spoločne stráveného času, vhodného na kladenie si kľúčových otázok o živote v páre (dialóg, odpustenie, sexualita...), na zdieľanie s ďalšími pármi, na objavenie toho, ako Boh koná v páre... a na spoločnú oslavu. Najlepší dar, aký si navzájom môžete dať.

DVE MOŽNOSTI

> „1, 2, 3… KÁNA!“

Celá milosť Kány v troch víkendoch, ktoré sa navzájom dopĺňajú.

> „Týždňové Stretnutie KÁNA“

Toto je týždeň, ktorý prináša ovocie už od roku 1980! Počas týždňa je postarané aj o vaše deti.

Pre najbližšie termíny týždňových stretnutí a ďalších aktivít Kány sa prosím informujte na
www.cana.org
www.kanapremanzelov.sk

TESTIMONIOS

„Bol to rozhodujúci moment, skutočný obrat. Nikdy sme si nemysleli, že náš vzťah potrebujeme zlepšiť” (…) ale tento týždeň bol neuveriteľný.“ Rita

„Keď som zariskoval a prišiel na týždňové Stretnutie Kána, videl som, ako moje manželstvo opäť ožilo, (…) a znovu som objavil radosť byť so svojou manželkou. Znovu som sa začal smiať! (...) A deti si to nesmierne užili!“ Tom

MODLITEBNÁ VÝSTROJ

PRE NÁŠ PÁR

Pre dobrý začiatok dňa... Pre dobrý spoločný začiatok a na to, aby sme neskôr boli k dispozícii deťom...

1. Nastavte si budík o 20 minút skôr ako zvyčajne.
2. Zapáľte sviečku na tichom mieste, vo svojej izbe.
3. Jeden po druhom povedzte „ďakujem“ Pánu Bohu (za začiatok dňa, za prítomnosť partnera, za čokoľvek...).
4. Prečítajte si nasledujúce pasáže z Biblie:
   a. **Prvý deň:** Jn 2, 1 - 11.
   b. **Druhý deň:** 1 Kor 13.
   c. **Tretí deň:** Mt 5, 2 - 16.
5. Zotrvajte na chvíľu v tichu a prijmite Slovo, ktoré ste si práve vypočuli.
6. Odovzdajte Pánovi svoje starosti tohto dňa (chorý príbuzný, skúška vášho dieťaťa, dôležité stretnutie...).
7. Pomodlite sa spoločne modlitbu „Otče náš“:

„Otče náš, ktorý si na nebesiach,
posväť sa meno tvoje,
príď kráľovstvo tvoje,
buď vôľa tvoja
ako v nebi, tak i na zemi.
Chlieb náš každodenný
daj nám dnes
a odpusť nám naše viny,
ako i my odpúšťame svojim vinníkom,
a neuveď nás do pokušenia,
ale zbav nás zlého.
Amen.“

VZORKA

PLÁN NA USKUTOČNENIE

Urobte toto aspoň tri dni po sebe. Ak je to viac ako tri dni, žiadna panika! Vyberte si iný text v Biblii alebo čítanie z daného dňa...

KÁNA
pre
viac
lásky

KÁNA, V SLUŽBE PÁROM A RODINÁM

Všetci snívame o rodine žijúcej harmonicky, ale často je to veľmi ťažké...

KÁNA víta tých, ktorí chcú prehĺbiť svoj vzťah, ktorí uvažujú o záväzku do budúcnosti, ktorí si želajú sprevádzanie v misii rodičovstva, ktorí prechádzajú ťažkým obdobím odlúčenia, alebo tých, ktorí sú v novom zväzku po rozvode.

Či na jednorazovom stretnutí, počas víkendu, týždňa alebo na pravidelných stretnutiach s ďalšími pármi počas roka, každý môže opätovne objaviť krásu manželstva a zakúsiť milujúcu Božiu prítomnosť.

KÁNA je momentálne prítomná v takmer päťdesiatich krajinách.

Komunita
Chemin Neuf

www.kanapremanzelov.sk
www.cana.org