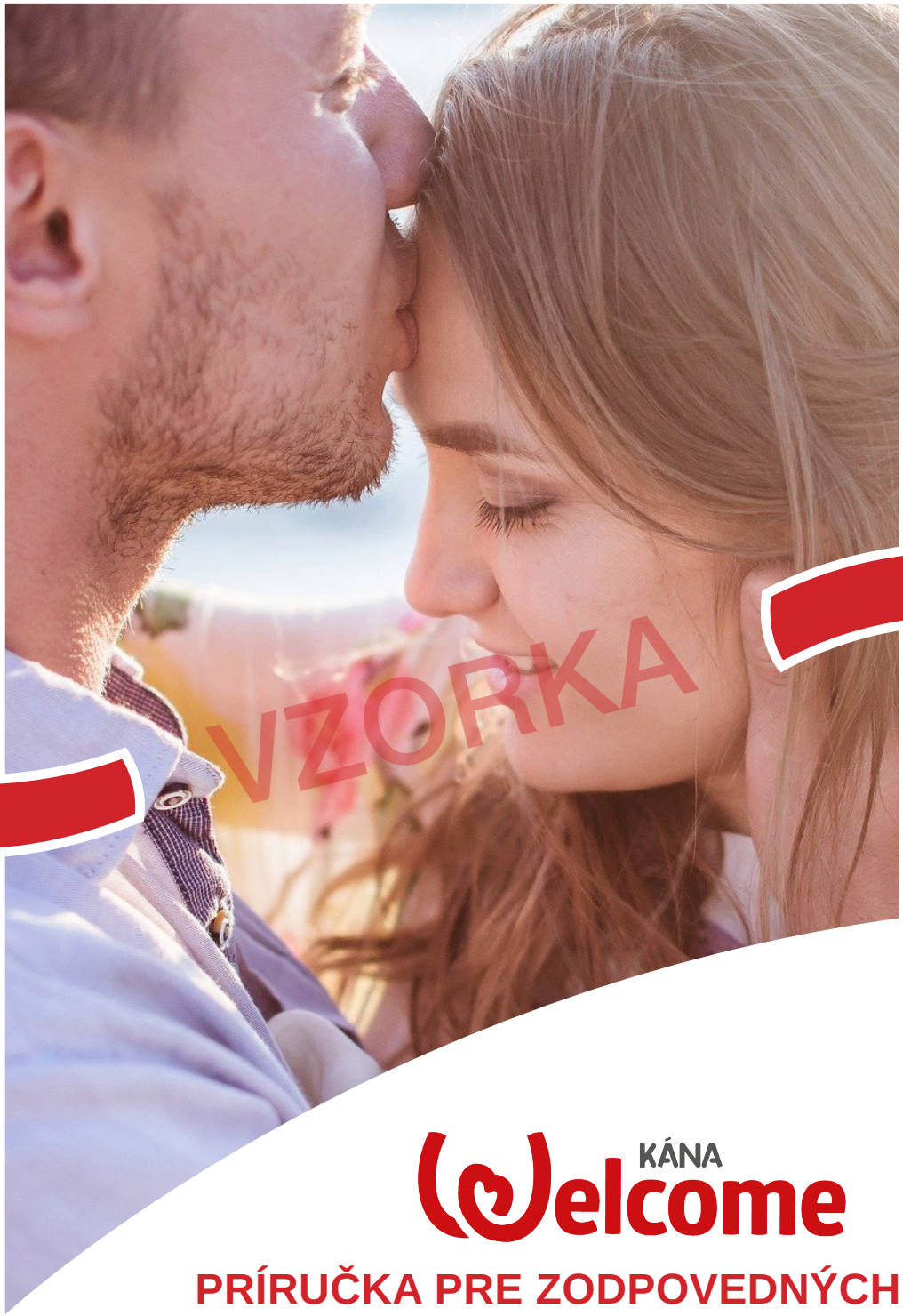

KÁNA

Welcome

PRÍRUČKA PRE ZODPOVEDNÝCH

POZNÁMKA EDITORA

Milí priatelia,

v rukách držíte príručku programu KÁNA Welcome, pretože máte túžbu podeliť sa o svoju radosť v páre a rozdať ju ďalším dvojiciam. Gratulujeme!

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...

KÁNA Welcome je program, ktorý ponúka Komunita Chemin Neuf, a je ovocím misie Kána, ktorá sprevádza páry a rodiny už takmer štyridsať rokov v takmer päťdesiatich krajinách.

Táto príručka vám pomôže nájsť smerovanie v programe KÁNA Welcome a prinesie úžitok vám a párom, ktoré sa na najbližší rok zapoja do programu spolu s vami. Pre každý pár je tiež k dispozícii Zošit pre účastníkov, ktorý im pomôže zožať úspechy nasledujúceho roka.

Dúfame, že si obaja užijete váš rok v programe KÁNA Welcome!

Tím Kány

VZORKA

PRE VIAC INFORMÁCIÍ...

> o Komunite Chemin Neuf: **www.chemin-neuf.sk**
> o misii Kána: **www.kanapremanzelov.sk**

OBSAH

04
PREZENTÁCIA KURZU
KÁNA WELCOME

06
VEDÚCI PROGRAMU
KÁNA WELCOME

08
ZDIEĽACIA SKUPINA
(RAZ ZA MESIAC)

11
VÍKENDOVÉ
STRETNUTIE

13
ROZVRH PROGRAMU
KÁNA WELCOME

18
VEČER 1
PREČO VENOVAŤ ČAS VÁŠMU PÁRU?

20
VEČER 2
MUŽI A ŽENY: NAŠE ROZDIELY

22
VEČER 3
EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA: JA ROZPRÁVAM, TY ROZPRÁVAŠ... OBAJA POČÚVAME!

24
VEČER 4
OBDOBIE KONFLIKTOV: ICH SPOLOČNÉ RIEŠENIE A ZVLÁDANIE

26
VEČER 5
RODINNÝ ŽIVOT, PRACOVNÝ ŽIVOT: AKO NÁJSŤ ROVNOVÁHU SPOLOČNE?

30
VEČER 6
PENIAZE: AKO SPRAVUJEME SVOJE FINANCIE AKO PÁR?

32
VEČER 7
ROZHODOVAŤ SA SAMOSTATNE ALEBO SPOLU: KTO RIADI TOTO LIETADLO?

34
VEČER 8
RODIČIA A SVOKROVCI: KDE JE „ICH MIESTO“ V NAŠOM PÁRE?

36
VEČER 9
SPOLOČNÉ BUDOVANIE NÁŠHO ŽIVOTNÉHO PROJEKTU

38
TÝŽDŇOVÉ STRETNUTIE
KÁNA

39
SVET
KÁNY

PREZENTÁCIA PROGRAMU

KÁNA WELCOME

VZORKA

ČO JE TO KÁNA WELCOME?

KÁNA Welcome je ročný program pre páry, pozostávajúci z večerných stretnutí raz do mesiaca a jedného víkendového stretnutia (celá rodina je vítaná). Je súčasťou náuky Kána a môže byť prvým krokom k účasti na týždňovom Stretnutí KÁNA (pozri str. 38), ktoré predstavuje podstatu toho, čo KÁNA ponúka.

ČO JE CIEĽOM PROGRAMU?

KÁNA Welcome umožňuje párom tráviť čas spolu a môcť sa podeliť s inými pármi o veľké otázky, ktoré sa dotýkajú všetkých aspektov ich života. Spoločné zdieľanie s inými pármi v bratskej atmosfére im umožňuje rásť do spoločného života v páre. Keďže sme kresťania, veríme tiež, že KÁNA Welcome je miestom, kde Pán môže posilniť život páru: on je Skala, o ktorú sa dá oprieť, Cesta, ktorú možno s istotou nasledovať.

PRE KOHO JE PROGRAM URČENÝ?

Programu KÁNA Welcome sa môže zúčastniť každý pár (muž a žena), v manželstve či bez neho, blízki či vzdialení od Cirkvi. Hoci je kurz inšpirovaný kresťanstvom, krst alebo teologické vzdelanie nie sú požadované! Skúsenosti hovoria, že program je obzvlášť prispôsobený mladým párom (vo veku 25 až 40 rokov), ktoré prežívajú ťažkosti svojich prvých spoločných rokov – často veľmi dramatických.

KTO SÚ VEDÚCI PROGRAMU?

KÁNA Welcome je program pre páry vedený pármi. Nie sú to profesionálni manželskí poradcovia, ale páry, ktoré úprimne túžia zdieľať svoje radosti a ťažkosti s ostatnými pármi, aby mohli spoločne napredovať. Program je zvyčajne organizovaný v rámci farnosti alebo lokálne v rámci cirkevnej štruktúry. Kňaz alebo pastor určí pár zodpovedný za vedenie. Nezávisle od štruktúry môže byť program KÁNA Welcome miestom pre srdečné, družné a úprimné zdieľanie. Pre niektorých môže byť dokonca duchovnou pôdou, kde Kristus premieňa a obnovuje životy párov.

K ČOMU SA PÁRY ZAVÄZUJÚ?

- Zúčastniť sa mesačných skupinových stretnutí a víkendového stretnutia raz v roku.
- Pripraviť si prezentáciu na jeden či dva večery podľa daného plánu.
- Nezávisle od samotného programu byť k dispozícii na posilnenie bratských vzťahov medzi pármi a na objavovanie vlastnej farnosti z novej perspektívy.

AKÉ JE SPOJENIE S KOMUNITOU CHEMIN NEUF?

Tím Kány z Komunity Chemin Neuf je k dispozícii pri príprave programu KÁNA Welcome. Každý rok sa koná víkendové školenie pre vedúcich s cieľom čerpať z prednášok a svedectiev, stretnúť sa s ostatnými pármi, a najmä príjemne stráviť spoločný víkend! Tím Kány vám na tento obdivuhodný čas stretnutia a zdieľania pošle pozvánku.

slovensko@kanapremanzelov.sk

VZORKA

VEDÚCI
PROGRAMU

VZORKA

VEDÚCI PÁR

Tento pár bol buď iniciátorom programu, alebo bol oslovený na túto misiu kňazom z farnosti, pastoračným tímom alebo pastorom. **Výhodou je nejaká skúsenosť s Kánou (víkendový pobyt alebo týždňové stretnutie Kána), aby bol už pár oboznámený s náukou Kány**. Počas svojej misie:

- Budú sa starať o udržanie a posilnenie vzťahov s farnosťou, komunitou a kňazom alebo pastorom. Skúsenosť ukazuje, že „*sám kráčaš rýchlejšie, ale spolu zájdete ďalej*“. Tieto vzťahy budú nápomocné pri sprevádzaní párov, ktoré sa zúčastnia kurzu.
- Určia vedúcich zdieľacích skupín (keď bude potrebné mať viac skupín).
- Môžu (a nemusia) byť vedúcimi jednej zo skupín, v závislosti od ich ďalších záväzkov a podľa aktuálnej potreby.
- Budú dohliadať na záväzky účastníkov (predovšetkým službu farnosti).
- Budú koordinovať organizačné záležitosti programu (rezervácia miestnosti na úvodné a záverečné stretnutie, spoločný víkend...).
- **Budú udržiavať komunikáciu s misiou Kána.**

PÁR VEDÚCI ZDIEĽACIU SKUPINU

Tento pár je určený zodpovednými za celý program. Ak kurz prebieha v kontexte farnosti, bolo by vhodné, ak by boli aktívnymi členmi tejto farnosti.

- Počas celoročného stretávania budú budovať blízky vzťah s ostatnými pármi v skupine: budú sa zaujímať o ich novinky, myslieť na nich v modlitbe, navrhovať „extra“ stretnutia, ako napríklad spoločné jedlo s celou rodinou alebo večerné kino...
- Budú všímaví k celkovej bratskej atmosfére počas stretnutí.
- Budú organizovať jednotlivé večery a určovať každému jeho úlohu.
- Budú dohliadať na kvalitu zdieľania, na to, aby bol každý rešpektovaný, a na priestor pre modlitbu počas večera.
- Budú sa snažiť vytvoriť vhodné podmienky na to, aby každý pár mohol objaviť prítomnosť Pána vo svojom živote a v manželstve. Na podporu ďalšieho priaznivého vývoja odporučia párom po skončení programu účasť na týždňovom Stretnutí Kána, ktorý predstavuje veľmi pozitívny "ďalší krok".
- Budú dohliadať na to, aby každý pár dodržiaval svoje záväzky (najmä víkendové stretnutie a službu vo farnosti).
- Budú sa pravidelne stretávať s vedúcim párom celého programu na spoločnú modlitbu za účastnícke páry, na získanie pomoci a rád a aby upevnili spoločenstvo celého kurzu.

VZORKA

VEČER 1

PREČO VENOVAŤ ČAS

VÁŠMU PÁRU?

NIEKTORÉ KĽÚČOVÉ BODY K PRÍHOVORU:

1

ROZPRÁVAJ MI O LÁSKE!

Láska = príťažlivosť + pocit + **záväzok**!

„*Milovať znamená túžiť po dobre druhého.*“ (sv. Tomáš Akvinský)

2

PRETOŽE JA, TY, MY RASTIEME!

Nie dva oddelené rasty, ale jeden spoločný rast.

3

PRETOŽE MANŽELSTVO NIE JE KONEČNÝ BOD... JE TO ZAČIATOK!

4

PRETOŽE TO, ČO JE KAŽDÝ DEŇ POVEDANÉ A NEDOPOVEDANÉ, MÔŽE SPÔSOBIŤ BOLESŤ

5

PRETOŽE SVET POTREBUJE MILUJÚCE PÁRY

Pár je ako jadro atómu, okolo ktorého obiehajú deti a ostatní... A nie naopak!

Váš príhovor môžete ilustrovať príkladom dôležitého rozhodnutia, ktoré ste spoločne urobili, alebo spôsobmi, ktorými si udržiavate vzájomnú blízkosť, alebo momentom, keď ste cítili partnerovu/partnerkinu bezpodmienečnú lásku, či príkladom blízkeho páru, ktorý vám pomáha „rásť“ - a prečo.

RKA

PRE ĎALŠIE ŠTÚDIUM

Kniha o manželstve, Nicky & Sila Lee

OTÁZKY PRE KAŽDÝ PÁR A PRE ZDIEĽACIU SKUPINU

- Čo očakávam pre seba a pre svoj pár od nášho roka v programe KÁNA Welcome?
- Čo z toho, čo môj partner/moja partnerka zdieľal/a, sa ma obzvlášť dotklo? Čo by som si mal pamätať z toho, čo je pre neho/ňu, a teda aj pre mňa dôležité?

VZORKA

A TERAZ?
TÝŽDŇOVÉ STRETNUTIE KÁNA

Čo bude teraz ďalším krokom pre vás a pre páry, ktoré s vami absolvovali tento kurz? Keďže predstavuje jadro sveta Kány, veríme, že týždňové Stretnutie KÁNA je skvelým ďalším krokom po roku v programe KÁNA Welcome.

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.

PRE KOHO?

Pre všetky páry, zosobášené alebo nezosobášené, v pokojnom nažívaní alebo v ťažkostiach...

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.

Ak chcete zistiť viac:

www.kanapremanzelov.sk
www.cana.org
www.chemin-neuf.sk

SVET KÁNY

KÁNA, V SLUŽBE PÁRU A RODINE

Všetci snívame o založení rodiny a o harmonickom rodinnom živote, ale často to nie je jednoduché...

Kána je miesto pre tých, ktorí chcú prehĺbiť svoj vzťah ako dvojica, alebo tých, ktorí uvažujú o vzťahu do budúcnosti, tých, ktorí chcú sprevádzanie na misii rodičovstva, tých, ktorí prechádzajú ťažkým obdobím (ako napríklad odlúčenie), alebo tých, ktorí sú v novom vzťahu po rozvode.

Či na jednorazovom stretnutí, počas víkendu, týždňa alebo na pravidelných stretnutiach s ďalšími pármi počas roka, každý môže znovuobjaviť krásu manželstva a zakúsiť prítomnosť Boha.

KÁNA je momentálne prítomná v takmer päťdesiatich krajinách.

NIEKOĽKO PONÚK:

> **Duchovné cvičenia pre vnútorné uzdravenie páru**
Päť dní na zhodnotenie nášho osobného a manželského príbehu.

> **Duchovné cvičenia Kána Samária**
Pre odlúčené páry alebo pre rozvedených v novom vzťahu.

> **Kánska rodina**
Rodinný týždeň pre rast vzájomnej lásky medzi nami.

VZORKA

KÁNA

pre
viac
lásky

VZORKA

Komunita
Chemin Neuf

www.kanapremanzelov.sk
www.cana.org