KÁNA Welcome

PŘÍRUČKA ÚČASTNÍKA

POZNÁMKA EDITORA

Zapojením do programu KÁNA Welcome jste vstoupili do světa KÁNY. Srdečně vás vítáme! Věříme, že tento program bude příležitostí, jak příjemně prožít čas ve vašem páru i společně s ostatními, a že také povede k upevnění a růstu vaší lásky.

Jak radostné je uvědomit si, že láska s časem roste a dozrává!

Jak radostné je uvěřit, že ta nejlepší část našeho společného života v páru není již za námi, ale teprve do ní vstupujeme!

Jak radostné je objevovat den za dnem, že naše rozdílnosti neznamenají překážky, nýbrž doplnění podstaty jednoho druhým!

A přesto se tato radost může unavit a ztratit svůj lesk – denní rutinou, každodenními starostmi ve chvílích, kdy se uzavřeme nebo kdy nás přemohou emoce… Vy jste se správně rozhodli pečovat o váš pár. Věříme, že KÁNA Welcome vám v tom může pomoci!

Tento osobní poznámkový sešit je vytvořen tak, aby vás provázel celým rokem. Můžete jej použít k zapsání důležitých praktických bodů, avšak obzvláště k zaznamenání vlastních myšlenek, obohacujících postřehů a toho, co si chcete z každého večera zapamatovat. Je to váš „lodní deník“ a my doufáme, že se vám stane užitečným pomocníkem.

Užijte si váš společný rok s KÁNOU Welcome!

KÁNA tým

VZOREK

KÁNA A KOMUNITA CHEMIN NEUF

Komunita Chemin Neuf je římskokatolická komunita s ekumenickým posláním, která vznikla v roce 1973 z malého modlitebního společenství v Lyonu ve Francii. Vychází z tradice spirituality sv. Ignáce a z charizmatické obnovy. V současnosti má několik tisíc členů ve více než 30 zemích světa – manželské páry, rodiny i zasvěcené muže a ženy. KÁNA je jednou z misií komunity, prostřednictvím které již více než 40 let v téměř 50 zemích světa doprovází páry a jejich rodiny. Jedním z programů, které misie KÁNA nabízí, je program KÁNA Welcome.

www.kana4you.cz
www.cana.org

OBSAH

04 PŘEDSTAVENÍ PROGRAMU KÁNA WELCOME

05 NAŠE SKUPINKA V TOMTO ROCE

06 KALENDÁŘ NAŠICH SETKÁNÍ

08 VEČER 1 PROČ SI UDĚLAT ČAS PRO NÁŠ PÁR?

10 VEČER 2 MUŽ A ŽENA: ROZDÍLY MEZI NÁMI

12 VEČER 3 KOMUNIKOVAT EFEKTIVNĚ: JÁ MLUVÍM, TY MLUVÍŠ... OBA SI NASLOUCHÁME!

14 VEČER 4 OKAMŽIKY KONFLIKTŮ: SPOLEČNĚ JE ŘEŠIT A PROJÍT JIMI

16 VEČER 5 RODINNÝ ŽIVOT, PROFESNÍ ŽIVOT: JAK NAJÍT MEZI NIMI ROVNOVÁHU?

18 NÁŠ VÍKEND KÁNY WELCOME

22 VEČER 6 PENÍZE: JAK S NIMI SPOLEČNĚ HOSPODAŘÍME?

24 VEČER 7 ROZHODOVÁNÍ, SÁM NEBO SPOLEČNĚ: KDO KORMIDLUJE NAŠI LOĎ?

26 VEČER 8 MOJI RODIČE A RODIČE MÉHO PARTNERA: JAKÉ ZAUJÍMAJÍ MÍSTO „V“ NAŠEM PÁRU?

28 VEČER 9 BUDOVÁNÍ NAŠEHO SPOLEČNÉHO ŽIVOTA

30 TÝDEN KÁNA

31 MODLITEBNÍ PŘÍRUČKA PRO NÁŠ PÁR

PŘEDSTAVENÍ

ROKU KÁNA WELCOME

SDÍLECÍ SKUPINKA

KÁNA Welcome je roční program určený pro páry, který zahrnuje večerní setkání jednou v měsíci a jeden společný víkend v průběhu roku. Probíhá v menších skupinkách tvořených třemi až pěti páry a vedoucím párem. Zásadní pro pedagogiku programu KÁNA je kvalita společně stráveného času. Stanete se součástí skupinky a také získáte aktivní úlohu, protože budete povzbuzeni k tomu, abyste se jednak podělili s druhými o zkušenosti vašeho společného života, ale také abyste si připravili krátký úvod k vybranému tématu.

CO TO ZNAMENÁ „SDÍLET SE“?

Pedagogika KÁNY je založena na sdílení „osobní, vnitřní zkušenosti“. Nejde o sdělení všeho, co k věci dokážu říct. Když o věcech uvažujeme a nacházíme slova pro to, „co cítím“ (radost, moje těžkosti, můj strach…), pomáhá nám to lépe se poznat, růst a vidět, jak nás Pán vede naším životem.

K ČEMU SE ZAVAZUJETE?

Zapojením do programu KÁNA Welcome se pár zavazuje:

- Účastnit se měsíčně setkání ve skupince. Pravidelná přítomnost každého páru je důležitá pro celou skupinu!
- Zúčastnit se společného víkendu.
- Připravit si jeden nebo dva úvody k tématu večera. Nepodléhejte však panice. Základní strukturu najdete v této příručce a vedoucí pár vaší skupinky má k dispozici další materiály.
- Nabídnout své společné síly ke službě ve farnosti nebo v místním sboru: je to dobrý způsob, jak rozvíjet vztahy.

VZOREK

NAŠE SKUPINKA PRO TENTO ROK

JMÉNO	KONTAKTNÍ ÚDAJE *(Adresa, tel. číslo, e-mail)*

VZOREK

Tyto kontaktní údaje jsou důvěrné a jsou k dispozici pouze v rámci skupinky.

VEČER 1

PROČ SI UDĚLAT ČAS

PRO NÁŠ PÁR?

VZOREK

CO KONKRÉTNÍHO MĚ OSLOVILO V ÚVODU DO TÉMATU TOHOTO VEČERA?

A ještě obecněji, co mě oslovilo v průběhu celého večera?

Co se mě dotklo nebo co mě přimělo k dalšímu zamyšlení?

NAŠE PRVNÍ KROKY ROKEM KÁNA WELCOME…

Jaká jsou naše očekávání od tohoto roku (osobní a společná)?

Co konkrétního mě zaujalo ve sdílení mého partnera? Co si chci pamatovat, že je důležité pro něho/ni a také pro mě?

VZOREK

V NEJBLIŽŠÍCH DNECH ZREALIZUJME

Rezervujme si v příštích třech týdnech jeden večer jen pro nás dva (večeře, procházka, kino…) a dejme mu prioritu.

VEČER 2

ŽENA A MUŽ, ROZDÍLY MEZI NÁMI:

MÝTUS NEBO REALITA?

VZOREK

HLAVNÍ BODY K UVEDENÍ TÉMATU:

1

ROZDÍLNÉ POHLEDY NA NÁS SAMOTNÉ

Mužovo vidění sama sebe je více založeno na jeho vědomostech a dovednostech, ženino na jejích vztazích.

2

ROZDÍLNÉ ZPŮSOBY, JAK VĚCI DĚLÁME

Děláme věci různými způsoby: ženy více činností najednou; muži postupně - jednu činnost po druhé.

3

NÁŠ VLASTNÍ ZPŮSOB ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Muž obvykle řeší problém sám, pro ženu je snadnější probrat ho s ostatními.

4

PSYCHOLOGICKÉ ROZDÍLY

Muž je spíše racionální, žena více emocionální.

5

ROZDÍLNÉ POTŘEBY

Muž potřebuje uznání a ocenění, žena potřebuje pozornost.

VZOREK

V NEJBLIŽŠÍCH DNECH ZREALIZUJME

Zkusme do příštího setkání nenápadně věnovat pozornost tomu, o čem se můj partner dříve sdílel, že je pro něho těžké.

PRO ČAS V PÁRU

- Které rozdíly vidím u nás a je pro mě těžké je přijmout?
- Které rozdíly mě motivují k růstu a posunují dále?

A NYNÍ ?
TÝDENNÍ SETKÁNÍ KÁNA

Tento rok jste objevili misii KÁNA a její způsob pedagogiky prostřednictvím programu KÁNA Welcome. A jakým směrem byste rádi dále vykročili? Srdečně vás zveme na týdenní setkání KÁNA, které zůstává srdcem misie KÁNA.

VZOREK

CO JE TÝDENNÍ SETKÁNÍ KÁNA?

Týden KÁNA je šest dní vyhrazených pro společný čas v páru, kladení zásadních otázek týkajících se společného života (komunikace, odpuštění, sexualita…), sdílení s druhými páry, objevení způsobu, jakým Bůh pracuje v našem páru a manželství…, a společné slavení. Nejlepší dárek, jaký si vzájemně můžete dát!

Termíny příštího setkání KÁNA a dalších aktivit misie KÁNA najdete na www.kana4you.cz

DVĚ MOŽNOSTI

> 1, 2, 3… KÁNA!

Všechna milost a půvab KÁNY vložené do tří víkendů, které na sebe navazují.

> Letní setkání KÁNA

Toto je týden, který nese plody již od roku 1980! Týden, kdy bude postaráno také o vaše děti.

SVĚDECTVÍ

„Byl to rozhodující moment, skutečný bod obratu. Nikdy jsme si nemysleli, že potřebujeme nějak vylepšit náš vztah(…), ale tento týden byl neuvěřitelný.“ Rita

„Když jsem se rozhodl zariskovat a přijet na letní setkání KÁNA, viděl jsem, jak naše manželství znovu ožívá (…), a znovu jsem objevil radost z chvilek se svojí ženou. Začal jsem se znovu smát! (…) A děti si to užily jako nikdy předtím!“ Tom

MODLITEBNÍ PŘÍRUČKA

PRO NÁŠ PÁR

Pro dobrý začátek nového dne… Pro dobrý společný začátek a pro to, abychom později mohli být k dispozici našim dětem…

1. Nařiďte si budík o 20 minut dříve nežli obvykle.
2. Na klidném místě vašeho pokoje zapalte svíčku.
3. Každý vyslovte nahlas „díky“ Pánu (za začínající den, za přítomnost vašeho protějšku, za cokoliv, co máte na srdci…).
4. Přečtěte si v Bibli následující pasáže:
   a. **První den:** Jan 2, 1–11.
   b. **Druhý den:** 1 Kor 13.
   c. **Třetí den:** Mt 5, 2–16.
5. Zůstaňte chvilku v tichu a přijměte Slovo, které jste slyšeli.
6. Odevzdejte Pánu vaše starosti tohoto dne (nemoc blízkých, zkouška vašich dětí, důležitá pracovní schůzka…).
7. Modlete se společně „Otče náš“:

„Otče náš, jenž jsi na nebesích,
posvěť se jméno Tvé,
přijď království Tvé,
buď vůle Tvá
jako v nebi, tak i na zemi.
Chléb náš vezdejší
dej nám dnes.
A odpusť nám naše viny,
jako i my odpouštíme našim viníkům.
A neuveď nás v pokušení,
ale zbav nás od zlého.
Amen.“

VZOREK

V NEJBLIŽŠÍCH DNECH ZREALIZUJME

Modlete se takto alespoň tři následující dny. Pokud vytrváte déle, není důvod k obavám! Zvolte si jiný biblický text nebo text z denní liturgie…

KÁNA

spolu
cestou
lásky

KÁNA VE SLUŽBĚ PÁRŮM A RODINÁM

Založit rodinu a žít jako rodina harmonicky je sen, který máme všichni, ovšem nemusí to být úplně snadné…

KÁNA vítá ty, kdo chtějí prohloubit svůj vztah, kdo uvažují o budoucím svazku, kdo nechtějí kráčet sami na své cestě rodičovstvím a touží po doprovázení, kdo procházejí těžkým obdobím, jako je odloučení, i pro ty, kdo žijí v novém svazku po rozvodu.

Ať už jen prostřednictvím jediného setkání, víkendu nebo celoročního kurzu, všichni jsou zváni ke znovuobjevení krásy manželství a k zakoušení Boží přítomnosti.

KÁNA dnes funguje již téměř v 50 zemích.

KOMUNITA CHEMIN NEUF

www.kana4you.cz
www.cana.org