КАНА

Запрошує

ЗОШИТ УЧАСНИКА

ЗРАЗОК

ВСТУП

Приєднавшись до пропозиції «КАНА Запрошує», ви входите в світ КАНИ. Вітаємо! Маємо надію, що вона допоможе вам пережити добрий час у Вашому подружжі та з іншими для того, щоб зміцнювати і розвивати Вашу любов.

Якою радістю є спостерігати поступове зростання і дозрівання справжньої любові!

Як радісно усвідомлювати, що найкращий час подружнього життя не позаду, але ще досі триває!

З якою радістю можна щоденно відкривати відмінності між чоловіком та жінкою, які не є перешкодою, а природним взаємним доповненням!

Однак ця радість може вичерпатися, втратити блиск через рутину (іноді пов'язану з ритмом життя), нашу замкнутість в собі, через насильство… Ви маєте рацію, турбуючись про Ваше подружжя, і ми віримо, що «КАНА Запрошує» допоможе Вам зростати в спільному житті удвох!

Цей «особистий зошит» буде Вам товаришем протягом цілого року. Ви матимете можливість нотувати в ньому практичну інформацію. Важливо зберегти ваші думки, те, що хочете запам'ятати з кожної зустрічі. Це - щоденник Вашої подорожі, і надіємося, що він буде вашим союзником.

Гарного року в подружжі з «Кана Запрошує»!

Команда КАНИ

ЗРАЗОК

КАНА І СПІЛЬНОТА CHEMIN NEUF

Спільнота Chemin Neuf (Нова Дорога) розпочалася з молитовної групи. Вона була заснованою в 1973р. в Ліоні (Франція) і є католицькою спільнотою з екуменічним покликанням. Опирається на духовності ігнатіанській і харизматичній віднові. Налічує кілька тисяч людей з близько тридцяти країн світу, серед яких є подружжя, сім'ї, неодружені та богопосвячені особи. КАНА є однією з місій спільноти. Супроводжує подружжя і родини близько в 50 країнах протягом 40 років. Пропозицією КАНИ є «КАНА Запрошує».

kanaukraina@gmail.com
Facebook:
Кана-Подружжя

РЕЗЮМЕ

04
ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПРОГРАМИ
«КАНА ЗАПРОШУЄ»

05
ВІДПОВІДАЛЬНІ ЗА ПРОГРАМУ
«КАНА ЗАПРОШУЄ»

06
ГРУПА ДІЛЕННЯ
РАЗ В МІСЯЦЬ

08
ВЕЧІР 1
НАВІЩО ПРИСВЯЧУВАТИ ЧАС ДЛЯ СВОГО ПОДРУЖЖЯ?

10
ВЕЧІР 2
ВІДМІННОСТІ МІЖ ЧОЛОВІКОМ ТА ЖІНКОЮ: МІФ ЧИ ПРАВДА?

12
ВЕЧІР 3
ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ: Я ГОВОРЮ, ТИ ГОВОРИШ... СЛУХАЄМО ВЗАЄМНО

14
ВЕЧІР 4
КОЛИ ВИНИКАЄ КОНФЛІКТ: РОЗВ'ЯЗАТИ ЙОГО І РАЗОМ ПІТИ ДАЛІ

16
ВЕЧІР 5
ЖИТТЯ СІМЕЙНЕ І ПРОФЕСІЙНЕ: ЯК ЗНАЙТИ БАЛАНС ДЛЯ НАС ОБОХ?

18
НАШ ВІКЕНД
«КАНИ ЗАПРОШУЄ»

22
ВЕЧІР 6
ЯК РОЗПОРАДЖАТИСЯ ГРОШИМА ВДВОХ?

24
ВЕЧІР 7
ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ ОДНОМУ ЧИ РАЗОМ: ХТО Є ПІЛОТОМ ЛІТАКА?

26
ВЕЧІР 8
НАШІ БАТЬКИ: ЯКЕ ЇХ МІСЦЕ В НАШОМУ ПОДРУЖЖІ?

28
ВЕЧІР 9
МОЇ ДРУЗІ, МОЄ ХОБІ: ЯК ЖИТИ РАЗОМ?

30
КАНА
ТИЖДЕНЬ

31
НАША ПОДРУЖНЯ
МОЛИТВА

ВВЕДЕННЯ В РІК

«КАНА ЗАПРОШУЄ»

ЗРАЗОК

ГРУПА ДІЛЕННЯ

«КАНА Запрошує» є річною програмою для подружжя. Складається з щомісячних вечірніх зустрічей та одного вікенду. Вечірня зустріч має характер групи ділення. Участь в ній бере 3 – 5 пар разом з відповідальним подружжям. На якість того, що переживають в такій групі, значною мірою опирається педагогіка КАНИ . Будете одночасно учасниками та ведучими тому, що кожна пара запрошена не тільки до ділення на запропоновану тему, але також і до приготування для своєї групи короткої презентації однієї із тем зустрічей.

ЩО ОЗНАЧАЄ «ДІЛИТИСЯ»?

Педагогіка КАНИ базується на діленні тим, що переживаємо внутрішньо, особисто. Не йдеться про розповідь всього, що стосується даної теми. Досвід вчить нас, що перегляд і вираження того, що відчуваю (радість, переживання…), допомагають краще пізнати самого себе, зростати і розпізнавати присутність Бога в цілому моєму житті.

ДО ЧОГО ЗАКЛИКАЄТЬСЯ?

Вступаючи в групу « КАНА Запрошує», ваше подружжя запрошено до:

- участі раз в місяць в зустрічах вашої групи ділення. Регулярне відвідування є важливим для групи в цілому;
- участь в одному вікенді в році;
- приготування однієї або двох тем зустрічі в році. Не турбуйтесь, теми є запропоновані в цьому зошиті, а відповідальні за програму допоможуть Вам з додатковими матеріалами;
- спільне служіння в парафії будує братерські стосунки між подружжями.

НАША ГРУПА В ЦЬОМУ РОЦІ

ІМЕНА І ПРІЗВИЩЕ	КОНТАКТИ (адреса, телефон, електоронна пошта)

ЗРАЗОК

З поваги до кожного учасника та для захисту персональних даних, ці дані не можуть бути поширені за межі групи.

ВЕЧІР 1

НАВІЩО ПРИСВЯЧУВАТИ ЧАС

ДЛЯ СВОГО ПОДРУЖЖЯ?

ЗРАЗОК

ЩО ЗАПАМ'ЯТАВ (ЛА) З ТЕМИ СЬОГОДНІШНЬОГО ВЕЧОРА?

І більш ширше з цілого вечора? Що мене зворушило?

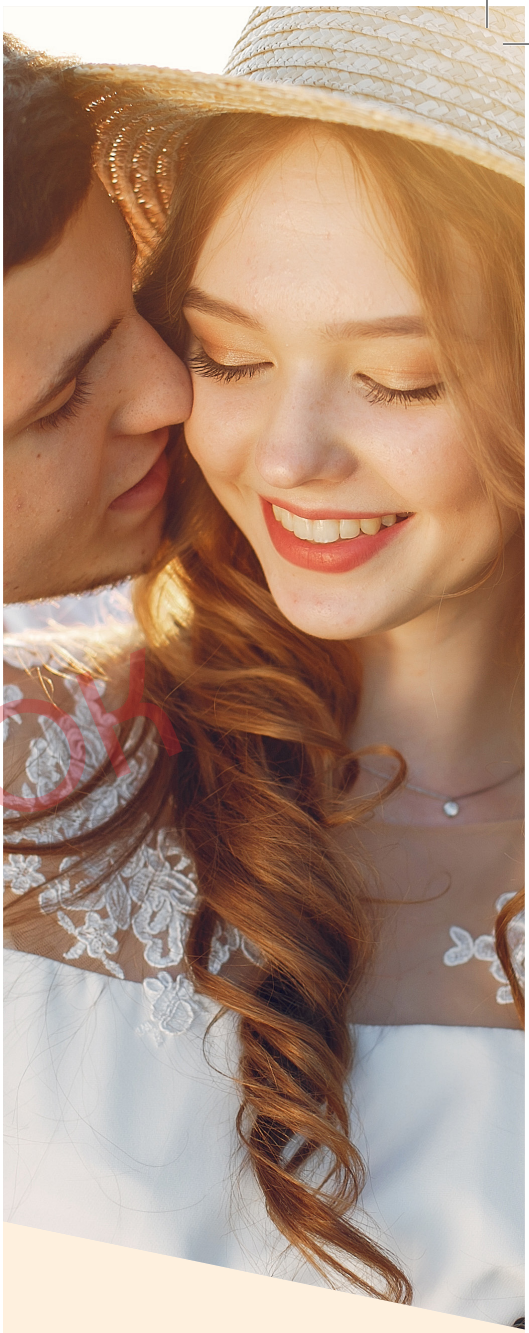
Що привернуло мою увагу?

РОЗПОЧИНАЄМО ПРИГОДУ З «КАНА ЗАПРОШУЄ» В ЦЬОМУ РОЦІ...

Що кожен із нас очікує після цього року особисто і для подружжя?

Що мене зворушило у діленні мого подруга? Що хотів(ла) би запам'ятати, адже це важливо для неї (нього), а отже, в той чи інший спосіб і для мене?

ЗРАЗОК



ЧИ ПРИЙМАЄТЕ ВИКЛИК?

Протягом наступних трьох тижнів визначте дату спільного романтичного вечора (ресторан, прогулянка, кіно…) і зробіть це пріоритетним.

ВЕЧІР 2

ВІДМІННОСТІ МІЖ ЧОЛОВІКОМ І ЖІНКОЮ:

МІФ ЧИ ПРАВДА?

ЗРАЗОК

ОСНОВНІ ПУНКТИ ТЕМИ:

1

ВІДМІННОСТІ В САМООЦІНЦІ

Чоловік оцінює себе зазвичай через свої вміння, а жінка - через свої відносини.

2

ВІДМІННІ СПОСОБИ ВИКОНАННЯ ПРАЦІ

Чоловік працює послідовно, а жінка – виконує кілька справ одночасно.

3

ВІДМІННІ СПОСОБИ ВИРІШУВАННЯ ПРОБЛЕМ

Чоловік часто стикається з ними наодинці, тоді як жінці легше розмовляти про них з іншими людьми.

4

ВІДМІННОСТІ ПСИХОЛОГІЧНІ

Чоловік схильний бути більш раціональним, а жінка - більш емоційною.

ЗРАЗОК

ЧИ ПРИЙМАЄТЕ ВИКЛИК?

Постарайтеся докласти всіх зусиль, щоб приділити увагу тому, чим мій чоловік (дружина) поділився під час ділення: що є для нього (неї) важким.

ЧАС В ПОДРУЖЖІ

- Яку відмінність спостерігаю між нами, яку важко мені приймати?
- Яка відмінність між нами допомагає мені зростати і рухатися вперед?

А ЗАРАЗ?
КАНА ТИЖДЕНЬ

В цьому році Ви відкрили КАНУ і її педагогіку через « КАНА Запрошує». А зараз, в який спосіб продовжувати дорогу? Щиро запрошуємо вас прожити КАНА Тиждень, який є серцем КАНИ.

ЗРАЗОК

ЩО СОБОЮ ЯВЛЯЄ КАНА ТИЖДЕНЬ?

Тиждень КАНА – це шість днів разом, щоб задати ключові питання про життя в подружжі (діалог, пробачення, сексуальність…), ділитися з іншими подружжями, відкривати дію Бога в своєму подружжі… і разом святкувати! Без сумніву – це найкращий подарунок, який можете собі запропонувати!

ДВІ МОЖЛИВІ ФОРМУЛИ

> **«1,2,3…КАНА!»**

Вся благодать КАНИ в трьох взаємодоповнюючих вікендах.

> **«КАНА Тиждень»**

Тиждень, який приносить плоди з 1980р.!

З дітьми або без дітей.

Далі інформація, яка стосується найближчого Тижня КАНА та інших пропозицій КАНИ, її знайдете на сторінці Facebook: Кана-Подружжя

СВІДЧЕННЯ

«Це був важливий переломний момент. Ми ніколи не думали, що нам потрібно покращити стосунки (…). Але цей тиждень був неймовірним» Марія

«Прийнявши рішення щодо участі в КАНА Тиждень, відкрив по-новому життя з моєю дружиною (…) і віднайшов радість буття з нею. Знову захотів сміятися! (…). А діти чудово провели час!»

НАШ НАБІР ПОДРУЖНЬОЇ

МОЛИТВИ

Щоб добре розпочати день… щоб почати його спільно… щоб пізніше бути доступними для дітей…

1. Встановіть будильник на 10 хвилин раніше, ніж звикло.
2. Виберіть спокійне місце, наприклад, у вашій кімнаті, і запаліть свічку..
3. Вголос по-черзі скажіть Богу «дякую» (за цей день, який починається, за дружину/чоловіка, яка/який є тут, за те, що відчуваєте…).
4. У вашому Святому Письмі прочитайте наступні фрагменти:
   a. **День 1 -** Євангелія від св.Йоана, розділ 2 вірші з 1 по 11.
   b. **День 2 -** Перше послання св.апостола Павла до коринтян, розділ 13.
   c. **День 3 -** Євангелія від св.Матея, розділ 5 вірші з 2 по 16.
5. Побудьте хвилину в тиші, щоб прийняти Слово Боже, яке почули.
6. Довірте Богу турботи цього дня (хворих батьків, екзамен дитини, важливу зустріч…).
7. Промовте разом молитву Отче наш:

« Отче наш, Ти, що єси на небесах,
нехай святиться ім'я Твоє,
нехай прийде царство Твоє,
нехай буде воля Твоя, як на небі, так і на землі.
Хліб наш насущний дай нам сьогодні;
і прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим;
і не введи нас у спокусу, але визволи нас від лукавого. Амінь»

ЗРАЗОК

ЧИ ПРИЙМАЄТЕ ВИКЛИК?

Застосовуйте цю пропозицію щонайменше три дні підряд… Якщо більше трьох днів, не хвилюйтеся! Виберіть інший текст зі Святого Письма або текст, який пропонує на цей день Церква…

КАНА

щоб
сильніше
любити

КАНА У СЛУЖІННІ ДЛЯ ПОДРУЖЖЯ І СІМ'Ї

Всі мріємо про створення сім'ї і гармонійне життя у ній, але часто це є важко…

КАНА запрошує чоловіків і жінок, які хочуть поглибити свої подружні відносини, тих, які ставлять собі питання щодо майбутнього одруження, тих, які прагнуть, щоб супроводжувати їх у місії батьківства, тих, які переживають важкий період, наприклад розлучення, або тих, які в новому зв'язку після розлучення.

Незалежно від того чи будете брати участь в одній зустрічі, вікенді, тижні чи в річній дорозі, кожен може відкрити по новому красу подружжя і скуштувати присутність люблячого Бога.

КАНА сьогодні є присутня в близько 50 країнах світу.

СПІЛЬНОТА
CHEMIN NEUF

Facebook:
Кана-Подружжя