



Latihan Capacitar untuk Kesejahteraan Diri

Latihan ini dapat diterapkan pada diri sendiri atau secara mudah diajarkan pada orang lain. Video pendek tentang latihan ini dapat ditemukan di saluran YouTube Capacitar International. Video baru kami, "Cerita tentang Capacitar", dapat dilihat atau di-download dari YouTube. Metode Emergency Kit dalam 27 bahasa. www.capacitar.org.

Titik-Titik Akupresur untuk Kondisi Fisik

Terkait Covid-19 ada sejumlah gejala seperti: sakit kepala, batuk, demam, radang tenggorokan, sumbatan pernapasan atas, sakit di tubuh, dll. Dengan kasus virus ringan, beberapa titik akupresur dapat menolong mengelola gejala dengan ujung jari, tekanlah perlahan ke titik-titik tersebut untuk beberapa menit sambil bernapas dalam.



Untuk Sakit Kepala dan Sakit Tubuh Bagian Atas

• Titik antara Jempol & Jari Telunjuk

Digunakan untuk sakit kepala, kongesti kepala, migren sakit di tubuh bagian atas. Tekan titik antara tulang jempol dan telunjuk untuk beberapa menit sambil bernapas dalam.

Kontraindikasi selama kehamilan:

Titik ini juga digunakan untuk bersalin saat melahirkan dan sebaiknya tidak ditekan selama kehamilan karena akan menstimulasi otot-otot rahim.

Untuk Sinus & Hidung Tersumbat

Gunakan titik ini untuk sinus, hidung tersumbat, alergi dan untuk membuka hidung yang tertutup.

• Titik di Samping Hidung

Dengan ujung telunjuk tekan lembut titik di lekukan luar kedua cuping hidung.

• Ujung Jari Tekan dan pijat ujung jari untuk meringankan sumbatan sinus.



Untuk Sumbatan Dada, Asma, Dukacita

Gunakan titik ini untuk sesak dada, sulit napas dan asma, seperti halnya dukacita dan kesedihan yang terakumulasi di dada.

• Titik di bawah Klavikula

Dengan ujung jari tekan lembut titik sensitif di bawah klavikula di tengah antara tenggorokan dan sendi lengan.

• Titik Lengan Atas

Dengan ujung jari tekan titik di lengkungan lengan atas. Telapak tangan dapat juga memegang titik ini seperti memeluk diri sendiri.

• Points in Front of the Arm Joint

Silangkan tanganmu di depan dada dengan jari telunjuk ke arah sendi lengan. Perlahan tekan area yang sakit dekat rongga lengan. Titik bisa di-tap. Dengan anak-anak, kita bisa berpura-pura bahwa ia adalah kupu-kupu atau merpati mengepakkan sayap sambil menekan titik ini untuk menenangkan dan membuat nyaman seseorang.



Untuk Mual

Titik ini membantu mengurangi atau mengontrol mual, mual di pagi hari, dan cemas.

• Titik Pergelangan

Lokasikan titik pada jarak dua jari dari sendi pergelangan antara tulang di tiap sisi lengan bawah.



Untuk Sakit Kaki & Meningkatkan Energi

• Titik Three Miles More

Titik ini untuk sakit di tubuh bagian bawah, untuk sakit kaki dan untuk meningkatkan energi. Tekan titik yang terletak di sisi luar kaki kira-kira berjarak 1 telapak tangan dari tempurung lutut. Untuk menemukan titik ini, letakkan bagian bawah telapak tangan pada tempurung lutut, jari-jari mengarah ke bawah. Miringkan tangan seperempat ke arah luar.

Tempat jatuhnya jari tengah, rasakan sekitar area itu hingga Anda menemukan titik yang sensitif. Ini adalah titik *Three Miles More* yang membantu meringankan sakit di tubuh bagian bawah dan titik ini meningkatkan energi.



Untuk Sakit Bahu & Perasaan yang Berlebihan

Gunakan titik ini untuk ketegangan bahu, leher kaku, rasa cemas disimpan di bahu, rasa yang berlebihan, cemas, tegang saraf.

• Titik Bahu

Dengan jari telunjuk, tengah dan kelingking tekan ringan pada bahu bagian atas hingga area bentuk bukit yang dibentuk oleh otot trapezius terasa. Apabila lebih nyaman, lengan bisa disilangkan saat memegang titik. Titik ini disebut juga "Titik Bagasi yang Berlebih"

Kontraindikasi:

Titik bahu ini sebaiknya tidak digunakan oleh wanita hamil atau hanya ditekan sangat ringan.



Untuk Pingsan, Kritis, Tekanan Darah

• Titik di Bawah Hidung

Titik ini bisa digunakan untuk diri sendiri atau dengan orang lain apabila pusing, pingsan atau krisis emosi. Dengan ujung jari telunjuk atau buku-buku jari, tekan langsung titik tersebut di bawah hidung di atas bibir atas.

Untuk Insomnia dan Rasa Damai

• Titik di Dahi dan Dada

Titik ini menimbulkan rasa tenang dan mengantuk atau bisa juga digunakan ketika tidak bisa tidur. Dengan ujung jari pegang titik di tengah dahi di bagian depan kepala bersamaan dengan titik di tulang dada, bernapaslah dalam. Titik di dada ini disebut Lautan Ketenangan.



Untuk Manula & Segala Usia

Cemas, Krisis & Perasaan Berlebih

• Titik di Sisi Luar Pergelangan Tangan

Tekan titik dalam lekukan di luar lekukan pergelangan tangan, turun dari kelingking. Bernapas dalam untuk membebaskan rasa cemas dan tidak berdaya.



• Titik di Bahu Bagian Atas

Dengan ujung jari dari kedua tangan, tekan lembut ujung atas bahu. Lengan dapat disilangkan bila posisi ini nyaman. Bernapas dalam dan imajinasikan bahwa Anda dapat melepaskan rasa khawatir, cemas dan beban hidup.



• Titik di Bawah Hidung

Ini bisa digunakan sendiri atau pada orang lain jika merasa pusing, ingin pingsan, atau dalam krisis emosi. Dengan ujung jari telunjuk atau buku jari, tekan titik tersebut langsung di bawah hidung di atas bibir bagian atas. Bernapas dalam untuk menstabilkan dan menenangkan Anda.



Untuk Imun Sistem

• Titik Pada Siku

Dengan ujung jari telunjuk, tekan titik di bagian luar lekukan pada siku untuk meningkatkan daya tahan dan memperkuat sistem imun.



Genggam Jari untuk Anak-Anak Segala Usia

Latihan ini sederhana untuk menghubungkan kembali kebijaksanaan dalam diri dan untuk mentransformasikan perasaan kuat dalam diri. Seringkali kita menilai sebagai 'baik' atau 'buruk' daripada mengenali mereka sebagai pesan bijaksana dari tubuh untuk memandu kita dalam merespon tantangan, bahaya atau orang di lingkungan kita. Genggam tiap jari untuk beberapa menit sambil bernapas lambat dan dalam untuk melepaskan dan menyeimbangkan perasaan yang terbelenggu. Emosi-emosi berikut ini terhubung dengan tiap jari.

Jempol—air mata, dukacita, kesedihan, sakit emosi

—bertransformasi menjadi kebijaksanaan dan kasih sayang.

Telunjuk—takut, panik, teror

—bertransformasi menjadi keberanian & kejernihan bertindak

Jari Tengah—marah, amukan, kebencian

—bertransformasi untuk fokus, tindakan dan Hasrat.

Jari Manis—cemas dan gugup

—bertransformasi untuk damai dan kekuatan

Kelingking—harga diri rendah, perasaan sebagai korban

—bertransformasi menjadi harga diri dan pemberdayaan



Bagian Tengah Tangan—damai, harmoni, seimbang

U/ Grounding & Pemusatan Tempelkan semua ujung jari, silangkan pergelangan kaki dan bernapas dalam u/ pemusatan dan *grounding* ketika perasaan sedang berlebihan.

Peningkatan Sistem Imun

Dengan Covid-19 penting untuk memberikan energi Sistem Imun dengan diet sehat, olahraga, tidur dan berlatih teknik-teknik kesejahteraan diri. Protokol di bawah ini diadaptasi dengan ijin dari SueHovland. Posisi tangan ini meningkatkan fungsi sistem imun dan memperkuat daya tahan tubuh alami. Latihan ini bisa dilakukan sebagai meditasi mengimajinasikan energi cahaya penyembuhan memancar dari tangan ke-3 organ Sistem Imun yang berbeda Peyer's Patches yang terletak di dinding usus, Limpa dan kelenjar Timus..

Bertahanlah di tiap posisi selama 2-3 menit, bernapas dalam. Imajinasikan cahaya atau energi penyembuhan mengisi bagian tubuh ini membawa kesehatan dan kesejahteraan ke seluruh sistem. Di akhir latihan, hening sejenak nikmati rasa damai dan sejahtera. Ini adalah latihan yang bermanfaat untuk dilakukan di ranjang sebelum tidur di malam hari.



Posisi 1

Letakkan tangan kiri di perut bawah di bawah pusar. Tangan kanan di atas tangan kiri di atas pusar. Tangan kanan memberikan energi pada Peyer's Patches yang berlokasi di dinding usus.



Posisi 2

Biarkan tangan kanan the Peyer's Patches dan Gerakan tangan kiri ke Limpa, berlokasi di sisi kiri tubuh di bawah payudara dan di bawah tulang iga. Posisi ini memberikan energi baik Peyer's Patches dan Limpa.

Posisi 3

Biarkan tangan kanan di Peyer's Patches Gerakan tangan kiri ke Timus, lokasi di bawah tenggorokan di dada atas. Posisi ini memberikan energi bagi Kelenjar Timus dan Peyer's Patches.



Position 4

Tinggalkan tangan kiri di Timus dan gerakan tangan kanan ke Limpa, terletak di sisi tubuh kiri di bawah iga. Posisi ini memberikan energi bagi Timus dan Limpa.



Untuk menyudahi, bernapas dalam untuk beberapa menit imajinasikan cahaya, kedamaian yang mendalam dan kekuatan mengalir di tubuh, pikiran dan jiwa.

Latihan Pernapasan u/ *grounding* di Momen Ini

Pada masa ini ketika kita tidak bisa mengontrol segala sesuatu, bernapas dalam dan lambat ke dalam perut dan *grounding* di momen ini dapat membantu kita menenangkan mengenali apa yang paling penting dalam hidup. Latihan Pernapasan ialah cara sederhana untuk melepaskan emosi yang kuat dan melepaskan stress. Letakkan tangan Anda di bawah pusar dan imajinasikan Anda bernapas dalam ke pusar Anda. Buang napas 2x dengan lambat dan rasakan tubuh Anda menjadi rileks dan pasrah. Coba lakukan latihan ini di luar ruangan di alam dengan kaki menginjak tanah. Hiruplah energi dari bumi melalui kaki, perlahan hembuskan napas dan pasrah.

Foto oleh Sheila Grady oleh keluarganya dan grup training Capacitar Encino



Respon Capacitar pada Pandemi Global—Patricia Mathes Cane, PhD, Capacitar Founder/Director

Visi CAPACITAR adalah Menyembuhkan Diri Kita Menyembuhkan Dunia Kita.

CAPACITAR berarti untuk memberdayakan, untuk mendorong, untuk membawa satu sama lain ke dalam kehidupan. Kami adalah jaringan internasional pemberdayaan dan solidaritas.

CAPACITAR mengajarkan teknik-teknik sederhana untuk penyembuhan, membangun tim dan mengembangkan diri untuk membangunkan orang-orang ke dalam sumber, kekuatan dan kebijaksanaan di dalam dirinya sehingga mereka bisa menggapai Untuk menyembuhkan ketidakadilan, bekerja untuk damai mentransformasi kan diri mereka sendiri, keluarga mereka dan komunitas Menggunakan pendekatan edukasi populer. Capacitar telah bekerja dengan orang-orang akar rumput di lebih dari 45 negara

Puisi yang luar biasa tentang "Lockdown" oleh Richard Hendrick, OFM, menantang kita: "Bangun untuk pilihan yang Anda buat, bagaimana hidup saat ini!" Sebagaimana Capacitar menunda jadwal training dan menyesuaikan ke gaya jangkauan yang sangat berbeda, respon kami ialah untuk menawarkan hal terbaik apa yang kita lakukan—bagikan teknik-teknik sederhana untuk merawat diri, meningkatkan sistem imun dan mengelola kecemasan dan ketakutan yang merajalela di mana-mana

Edisi surat kabar ini ada dalam 2 format—versi cetak kami yang biasa dikirimkan ke jaringan kami dan sebuah edisi yang bisa diunduh dari situs web kami, bersama dengan e-buletin terkait latihan-latihan Capacitar di saat ini. Saat ini e-buletin diterjemahkan dan diedarkan ke banyak orang di seluruh dunia—di US, Eropa, Asia, Afrika, Amerika, Timur Tengah. Alih-alih melakukan pembaharuan surat kabar internasional yang biasa dilakukan, surat kabar ini akan menawarkan ragam latihan yang dapat digunakan untuk merawat diri dan dibagikan kepada keluarga, teman dan komunitas.

Gunakan latihan ini untuk diri Anda ketika hidup memicu perasaan yang berlebihan. Ajarkan latihan ini pada anak-anak yang baru pulang sekolah, hingga orangtua yang cemas atau sakit, ke tetangga yang merasa terisolasi atau sendiri. Jangkaulah mereka yang hanya memiliki sedikit sumber daya atau kehilangan pekerjaan karena krisis ini.

Momen unik ini di planet kita ketika keluarga manusia dapat menjadi lebih sadar tentang kebesaran hati dan jiwa, "Di seluruh dunia, orang terbangun pada realita baru, pada seberapa agungnya kita...pada apa yang benar-benar berarti, untuk mencinta"



Snowdrops dari the Bield—Perth, Scotland

Lockdown

—Richard Hendrick, OFM, Ireland

*Ya ada ketakutan. Ya ada isolasi.
Ya ada belanja panik. Ya ada sakit. Ya bahkan ada kematian.
Namun, mereka mengatakan bahwa di Wuhan setelah bertahun-tahun kebisingan, kamu bisa kembali mendengar burung berkicau.
Mereka mengatakan bahwa setelah beberapa minggu tenang, langit tidak lagi tebal oleh asap
Namun biru dan keabuan dan jernih.
Mereka mengatakan bahwa di jalanan kota Asisi, orang-orang saling bernyanyi satu sama lain berseberangan di sepanjang lapangan kosong menjaga jendela mereka tetap terbuka sehingga mereka yang sendirian akan mendengar suara keluarga di sekitar mereka. Mereka mengatakan bahwa sebuah hotel di Irlandia Barat menawarkan makanan gratis mengirimkannya pada mereka yang tinggal di rumah.
Hari ini seorang perempuan muda yang saya kenal sedang sibuk membagikan flyer yang bertuliskan nomor teleponnya untuk para tetangga sehingga para orangtua memiliki seseorang untuk dihubungi.
Hari ini Gereja, Sinagoga, Mesjid dan Kuil menyiapkan diri untuk menyambut dan memberikan tempat berlindung
Bagi para tunawisma, orang sakit, lelah.
Di seluruh dunia, orang bergerak lebih lambat dan berefleksi.
Di seluruh dunia, orang melihat tetangga mereka dengan cara pandang baru..
Di seluruh dunia, orang terbangun pada realita baru.
Pada betapa agungnya kita.
Pada betapa kecilnya kontrol yang kita miliki
Pada apa yang benar-benar berarti
Untuk mencinta
Sehingga kita berdoa dan mengingat bahwa
Ya ada ketakutan tapi tidak perlu ada kebencian.
Ya ada isolasi tapi tidak perlu ada kesepian.
Ya ada belanja panik tapi tidak perlu ada kejahatan
Ya ada sakit tapi tidak perlu ada sakit di jiwa
Ya bahkan ada kematian
Namun akan ada selalu kelahiran cinta yang baru
Bangunlah pada pilihan yang kamu buat tentang bagaimana hidup di saat ini.
Hari ini bernapaslah
Dengarkan, di balik kebisingan yang dihasilkan dari kepanikan kita, burung-burung kembali bernyanyi.
Langit kembali jernih. Musim semi datang.
Dan kita diliputi oleh cinta. Bukalah jendela jiwamu
Dan walaupun kamu tidak bisa menjangkau lapangan yang kosong, bernyanyilah!*

CAPACITAR Staff, Dewan dan Penasihat

Pendiri / Direktur

Patricia Mathes Cane, Ph.D.

Koordinator Kantor

Capacitar

Sophia Hunter

Proyek Khusus

Joan Rebmann Condon, MA

Board of Directors

Valerie Bengal, MD

Leelia Franck, MD

Sheila Grady MSEd

Sharon Kuehn, MHRE

Barbara Lutz, PhD

Wendy Ostrow, MSN, NP

Juliet Spohn Twomey, IHM, MA

Ree Taylor, MA, CMP

Penasihat Internasional

Capacitar en Frontera El Paso/Juarez

Kathy Revytek

Arlene Woelfel, SSSF

Claudia Brandeis

Canada

Rev. Joan Silcox Smith

Argentina

Susana Diaz, MD

Sarita Fliess

Brazil

Tony Sheridan CSSp

Chile

Mary Judith Ress, PhD

El Salvador

Leonor Sanchez

Guatemala

Virginia Searing SC

Sandra Quixtan

Nicaragua

Anabel Torres CSA

Panama

Alibel Pizarro

Isali Pizarro

Haiti

Wilson H'odiere

Pere Frantz Cole

Germany

Anke Reermann

England

Margaret Wilson, RSCJ

Rev. Paul Golightly

Scotland

Nancy Adams

Marianne Anker Petersen

Ali Newell

Wales

MaryJoMcElroy, RSHM

Patrice Power, RSHM

Penasihat US

Suzanne Anglim, SC

Rita Chairez

Rocio Chang PsyD

Sharyn Chesser, RN, MED

Mary Duennes, RN, MA

Mary Dutcher, Esq.

Leelia Franck, MD

Fr. George Horan, MA

Maureen Jerkowski, SSSF

Maria Elena McElroy, MSEA, MHA

Mary Ondreyco, SNJM

Dick Vittitow, MA

Marion Vittitow, Ph.D.

Irlandia/Irlandia Utara

Marian Baker

Ann Brady, RSM

Patricia Abozaglo, MA

Luxembourg

Lidice Mendizábal

Rwanda

Antoinette Gasbirege, SH

Central Africa

Genevieve vanWaesberghe, MMM

Burundi

Caritas Habinomana

Tanzania

Constansia Mbogoma

Uganda

Hilda Bamwine, RSCJ

DR Congo

Ingrid Janisch, ISB

Daniel Mbokube

Capacitar Middle East Network

Lora Hillel

Ronit Zur

Palestine

Itaf Awad

Eilda Zaghmout

Timor Leste

Maria Dias

Fidelio da Costa

Indonesia

Nina Jusuf

Japan

Eiko Maki, CSJ

Yuko Oyama

Tsugumi Fugita

South Korea

Katherine Hahn Singer

Afghanistan

Dr. Hakim Young, MD

The Philippines

Diana McDermott

Kalender CAPACITAR—2020-2021

2020—Workshops & Trainings

- May 14 Workshops, Presentation Learning Center, Watts CA
- May 16-17 Tr 2 Holy Spirit Retreat Center, Encino, CA
- May 21 Casa Alitas, Refugee Volunteers Workshop, Tucson AZ
- May 22 El Rio Health Center Staff Workshop, Tucson AZ
- May 23-24 Tr 2 El Rio Health Center, Tucson AZ
- May 29-30 Training, Hope Family Health Ctr, McAllen TX
- Jun 6-7 Tr 2 Marino Institute of Education, Dublin, Ireland
- Jun 9-10 Noddfa Training, Penmaenmawr, Northern Wales
- Jun 13-14 Tr 3 Finn's Place, Glasgow, Scotland
- Jun 15 Scotland Advanced, The Bield, Perth
- Jun 20-21 Aachen Advanced, Germany
- Jun 27-28 Tr 1 Aachen, Germany
- Jul 3-4 KORU Refugee Training, Luxembourg City, Luxembourg
- Aug 8-15 Trainings CEAVE Human Rights Ctr, Chihuahua, MX
- Aug 27-28 Tr 3 El Paso, TX
- Aug 29-30 Tr 3 Holy Spirit Retreat Center, Encino, CA
- Sep 1-4 Trainings, Centro de Paz, Quiché, Guatemala
- Sep 11 Advanced Formation, Durham, England
- Sep 12-13 Tr 3 Ushaw College, Durham, England
- Sep 19-20 Tr 3 El Rio Health Center, Tucson, AZ
- Sep 26-27 Tr 1 Birmingham, England
- Sep 23-26 Tr 1 Chalatenango, El Salvador
- Oct 3-4 Tr 3 Aachen, Germany
- Oct 6-7 Aachen University Peace Conference, Germany
- Oct 17-18 Tr 3 Marino Institute of Education, Dublin, Ireland
- Nov 7-14 Training di Jepang
- Nov 12-13 Tr 4 El Paso, TX
- Nov 24-25 Tr 3 Beit Shams, Beit Jala, Palestine
- Nov 26 Palestine Advanced, Beit Jala, Palestine
- Nov 27-28 Tr 1 Beit Shams, Beit Jala, Palestine
- Dec 5-6 Tr 4, Holy Spirit Retreat Center, Encino CA

Penundaan Training—Tanggal akan diumumkan

- Training di Haiti, Sekolah Kerja Sosial
- Training di Panama, Perayaan Ulang Tahun ke-10
- Training 4, Finn's Place, Glasgow, Scotland
- *Fall Scotland Advanced Formation*, The Bield, Perth, Scotland
- Workshop Aktivitas Iklim Sonoma, Sonoma, CA

2020-2021 Trainings

- Encino, CA Holy Spirit Ctr, Sheila Grady mrsgrady@gmail.com CEs, 2020 Training: Mei 16-17 Agt 29-30 Des 5-6
- El Paso, Texas Kathy Revtyak KRevtyak@epcgc.org 2020 Training: Agt 27-28 Nov 12-13 2020-2021 Training: Tanggal TBA
- Tucson, Arizona Sharyn Chesser svchesser@cox.net 2020 Training: Mei 23-24 Sep 19-20 2021: Jan 23-24
- Capacitar Ireland Fiona Coady capacitar.ireland1@gmail.com Training Dasar 2020: Jun 6-7 Okt 17-18 2021: Feb 27-28 Training Advance 2021: Mei 1-2 Okt 2-3 2021 Tanggal TBA
- Capacitar Scotland Nancy Adams capacitar.scotland@gmail.com Training 2021: Feb 20-21 Mar 27-28 Jun 12-13 Sep 25-26
- Capacitar England Paul Golightly capacitaralbon@outlook.com www.capacitaruk.org Durham 2020: Mei 23-24 Sep 12-13 2021: Feb 13-14 York 2020: Mei 9-10 Sep 12-13 2021: Jan 30-31 Norwich 2020: Jun 13-14 Sep 12-13 2021: Mar 6-7 Birmingham 2020: Sep 26-27 2021: Jan 16-17 Apr 24-25 Jul 10-11
- Aachen, Germany Anke Reerman, anke.reerman@bistum-aachen.de Training 2020: Jun 27-28 Okt 3-4 2021: Tanggal TBA 2020 Aachen Training Advance: Jun 20-21
- Toronto, Canada Joan Silcox Smith jsilcoxsmith@gmail.com 2021 Training: Mei 15-16 Sep 18-19 2022: Jan 15-16 Mei 14-15

Hadiah untuk Menghormati

Joan Condon • Pat Cane • Mary Duennes

Hadiah untuk mengenang

Martha & Andrew Rebmann • Tom Condon • Marjorie Wilbur

Dukung Capacitar melalui AmazonSmile

AmazonSmile ialah cara untuk mendukung Capacitar, tanpa biaya yang Anda keluarkan. Ketika Anda belanja di [smile.amazon.com](https://www.amazon.com), pilih **Capacitar** dari daftar sumbangan. Amazon akan mendonasikan porsi penjualan bukunya bagi Capacitar.



Maret, 2020

Teman-teman tersayang,

Salam spesial bagi Anda di musim semi ini sebagaimana kita bersama menghadapi pandemic Covid-19 dengan karantina global, menutup perbatasan, menjaga jarak dalam lingkungan sosial, tantangan ekonomi dan realita hidup-mati dimanapun. Dunia kita saat ini sangat membutuhkan harapan dan penyembuhan. Ini adalah visi dan misi Capacitar—untuk membawa kesembuhan dan kemungkinan yang penuh harap pada diri kita sendiri dan dunia. Akankah Anda menolong kami untuk merealisasikan misi kami di banyak tempat dimana kita bekerja? Dukungan Anda akan memberdayakan tim Capacitar di U.S. dan di negara-negara lain untuk melakukan:

- Training untuk mereka yang bekerja dengan para pengungsi dan tahanan di US, Eropa dan Timur Tengah
- Training Kesejahteraan Diri Multikultural di 15 negara di Amerika, Eropa, Afrika, Asia dan Timur Tengah
- Training 4 Modul Baru di Jerman, Luxembourg, Filipina dan U.S.
- Training Penyembuhan Trauma dan Kepemimpinan di DR Congo, South Sudan dan Haiti
- Bekerja dengan komunitas pengungsi dan pencari suaka di perbatasan US/Mexico dan di area yang berbeda-beda di California
- Workshop penyembuhan atas kekerasan di Jepang, Mexico, Guatemala, Panama dan negara-negara lainnya
- E-buletin dan publikasi untuk mendukung orang-orang yang terpapar dengan virus Covid-19 dan krisis ekonomi
- Manual baru dan workshop percontohan untuk kaum muda aktivitis iklim

Kita tidak dapat melakukan pekerjaan penyembuhan dan pemberian harapan ini tanpa Anda! Kami sangat bersyukur untuk kemurahan hati Anda melalui donasi dan doa yang mendukung sepanjang tahun-tahun ini. Bersama kita berkomitmen untuk misi menyembuhkan diri sendiri dan menyembuhkan dunia kita.

Dengan damai dan berkat,

Pat Cane

Pendiri / Direktur Capacitar International

*Kami bergabung dengan dunia dan
dengan satu sama lain
dengan leluhur kami dan semua makhluk di masa
depan untuk membawa kehidupan baru ke
tempat ini,
untuk menciptakan kembali komunitas
manusia, untuk memberikan keadilan dan
kedamaian,
untuk mengingat anak-anak kita, untuk
mengingat siapakah diri kita..
Kita bergabung bersama sebagai
ragam ekspresi yang berbeda
dari Misteri Sang Pencinta,
Untuk penyembuhan dunia dan
pembaharuan seluruh hidup*

—Visi CAPACITAR
dari Doa Sabat UN-

