



PONTERAPIA

RETIR SUFI

(amb 24 hores de Sema)

**6 - 8 desembre
2025**

(entrada el 5 al vespre)

**LA COMADEMONT
(OLOT-GIRONA)**

ponterapia@gmail.com

www.ponterapia.com



PONTERÀPIA

Programa:

Divendres 05 de desembre:

Arribada a la Masia La Comademont

(entrada a partir de les 17h)

20:30h Sopar

21:30h Lectura en grup del Mathnawî de Rumi

Dissabte 06 de desembre:

Programa devocional de l'alba (oració, recitació i *dhikr*)

09h-10h Esmorzar

10h-13h Taller: Interpretació de belles melodies, moviments arquetípics, musicoteràpia amb pentafonies, etc...

13h-14h (lliure)

14h Dinar

16:30h Sessió de Musicoteràpia receptiva amb música de makam (Mètode Dr. Oruç Güvenç).

17h-18h Taller de filosofia i mètode del sufisme (conceptes bàsics de la cosmovisió sufi i pràctica del record-invocació o *dhikr*).

18:30-20h PREPARACIÓ SALA SEMA

20:30h Sopar

22:00h Començament de les **24 hores** sense interrupció de dansa del **Sema**

Diumenge 07 de desembre:

Continuació del Sema de **24 hores sense interrupció** (amb gir, música, *dhikr* i poesies sufís). Finalització a les 22:00h.

Dilluns 08 de desembre:

Programa devocional opcional de l'alba (oració, recitació i *dhikr*)

09h-10h Esmorzar

10h-13h Interpretació de belles melodies, musicoteràpia amb pentafonies, dansa baksi.

13h-14h lliure

14h Dinar (pica pica) - **FI DEL RETIR**

Persones de referència durant el retir:

Jordi Hayri Delclòs (president de l'Associació)

Jordi Yahya Rius (tresorer de l'Associació)

Àngel Halim Martínez (vocal de l'Associació)

Àlex M. Luqman Barrabés (vocal de l'Associació)

EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS:



PONTERRÀPIA

MUSICOTERÀPIA (MÈTODE DR. ORUÇ GÜVENÇ):



Utilitzarem tècniques pròpies de l'antiga ciència milenària de la musicoteràpia de l'antic orient, aplicades no només en el seu aspecte terapèutic sinó també en l'àmbit del desenvolupament interior. Els participants podran escoltar improvisacions amb instruments tradicionals i tonalitats curatives còmodament estirats, practicar moviments arquetípics que desbloquegen i harmonitzen, o realitzar l'antiga dansa baksi d'origen xamànic. Aquest sistema ve de molt antic i s'ha modulad en forma de mètode gràcies al treball incansable de tota una vida del mestre turc Dr. Oruç Güvenç (e.p.d) i porta el seu nom.

“El cos cau malalt quan l'ànima està dèbil, el cos es malmet quan malmetem la nostra ànima. D'això se'n deriva que la curació del cos té a veure amb la curació de l'ànima. El restabliment de la seva força i substància ens remet a un just equilibri i per aquest fi ens ajudem dels sons adequats per a cada cas”.

Al Farabi, músic i filòsof persa del S. IX-X

MEDITACIÓ SUFÍ: DHIKR, ELS MANTRES SUFÍS



El *dhikr*, tècnica bàsica del mètode sufí, consisteix en la pràctica continuada del record / invocació mitjançant la menció dels bells noms divins i fórmules derivades. En la seva formació com a tècnica rep la influència d'altres tradicions, com les orientals. Pot ser 'de la llengua' (mantres) o 'del cor'.

La seva dimensió terapèutica resideix en què el *dhikr* permet recuperar la unitat primordial, realitzar la integració de l'ésser humà. La rememoració (*dhikr*) té així la capacitat de purificar i pacificar el cor. El *dhikr* també prepara per al *tafakkur* (reflexió sobre els signes, pensament amb llum, intuïció). La repetició dels noms divins en forma de mantra es pot fer acompanyada de música sufí o en silenci, i com a meditació individual o en grup.



PONTERAPIA

24 HORES DE SEMA SENSE INTERRUPCIÓ



Es diu que el Sema (samâ) és la cura de l'ànima i l'aliment de l'esperit. Mevlâna Rumi, poeta i mestre sufí d'origen persa del S.XIII, fou qui va instaurar a Konya (Anatòlia-Turquia) aquesta bella dansa giratòria practicada i transmesa per les confrades sufís fins avui. La dansa imita el moviment circular present a l'univers, i consisteix en girar meditativament amb música sufí en viu mentre es reciten mantres i poesies sufís que aviven l'amor cap al diví. Es

gira al voltant del cor, centre del nostre ésser i espai per a l'experiència espiritual. La música i la dansa obren així un pas cap el cor i permeten integrar aspectes difícils, alliberar-nos de les pròpies lligadures mentals i connectar amb la nostra essència atemporal. No és necessària experiència prèvia.

El **Sema de 24 hores** sense interrupció està pensat de forma que els participants poden anar entrant i sortint de la sala de Sema per menjar o descansar, però sempre hi haurà un equip de músics i com a mínim dues persones girant durant les 24 hores; així, cadascú podrà girar més o menys en funció de les seves possibilitats: des d'uns minuts seguits fins a varies hores sense parar, al ritme de la música sufí, el *dhikr* i la poesia. Els músics que dirigiran els equips tenen formació d'anys en el sufisme, formats en la tradició de Mevlâna Rumi, havent participat alguns d'ells en els llargs retirs (de mesos de duració) a Turquia sota la direcció del mestre Dr. Oruç Güvenç (e.p.d.). És una bona ocasió per iniciar-se o aprofundir en l'experiència meditativa d'aquesta bella dansa sagrada, i en un entorn natural excel·lent per a aquest treball (zona volcànica de la Garrotxa).

Cost del recés

- Tarifa general: **300€** (**270€** reservant abans del 20 de novembre)
- Tarifa reduïda per alumnes i ex-alumnes graduats de l'Escola: **270€** (**240€** reservant abans del 20 de novembre)
- Tarifa especial per alumnes que hagin assistit al retir de novembre: **230€** (**200€** reservant abans del 20 de novembre)
- Tarifa per a socis de l'Associació: **140€**

És imprescindible reservar plaça amb ingrés de 50€ al cc de l'Associació:

ES32 3025 0001 1014 3362 5876

(comunicar la reserva enviant mail a: { [HYPERLINK "mailto:info@ponterapia.com"](mailto:info@ponterapia.com) })

Com arribar a la Masia La Comademont:



PONTERAPIA

En cotxe: Fins a **Olot** i d'allà agafar la **carretera cap a Sta. Pau**. Al cap de poc trobarem un desviament a mà esquerra cap a **Batet de la Serra**, i pujarem per la carretera uns 4 kms. aproximadament fins que veurem una indicació a la dreta que posa '**Camí de la Llet**'. Agafarem aquest desviament i al cap de mig km. aproximadament arribarem a la Masia.

En autobús: Fins a l'**estació d'autobusos d'Olot** i allà us vindrem a recollir.

Us hi esperem!

