



PONTERÀPIA

# RETIR SUFI

(amb 24 hores de Sema)

30 abril - 3 maig  
2026

(entrada el 30 tarda/nit)

LA COMADEMONT  
(OLOT-GIRONA)

[ponteràpia@gmail.com](mailto:ponteràpia@gmail.com)

[www.ponteràpia.com](http://www.ponteràpia.com)



# PONTERÀPIA

## **Programa:**

### **Dijous 30 de maig:**

*Arribada a la Masia La Comademont  
(entrada a partir de les 19h)*

**20:00h** Sopar

**21:00h** Lectura en grup del Mathnawî de Rumi

**22:00h** Breu sessió del Sema (amb música sufi en viu i dansa del gir opcional)

### **Divendres 01 de maig:**

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** de la cerimònia ritual del **Sema** (amb gir, música, *dhikr* i poesies sufis sense interrupció).

### **Dissabte 02 de maig:**

Continuació de les **24 hores de Sema**. Finalització a les 22:00h.

### **Diumenge 03 de maig:**

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 - **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:**



# PONTERÀPIA

## MUSICOTERÀPIA (MÈTODE DR. ORUÇ GÜVENÇ)



Utilitzarem tècniques pròpies de l'antiga ciència milenària de la musicoteràpia de l'antic orient, aplicades tant en el seu aspecte terapèutic com 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 modulats 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 sufi, 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 sufi o en silenci, i com a meditació individual o en grup.



# PONTERÀPIA

## 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 las pròpies lligadures mentals i connectar amb la nostra essència atemporal. No és necessita experiència prèvia.

El **Sema de 24 hores** sense interrupció està pensat de forma que els participants poden anar entrant i sortint de la sala 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 i 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 10 d'abril)
- **Tarifa reduïda per alumnes i ex-alumnes graduats de l'Escola:** 270€ (240€ reservant abans del 10 d'abril)

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

**ES32 3025 0001 1014 3362 5876**

### Comunicar la reserva a:

info@ponteràpia.com (www.ponterapia.com)



# PONTERAPIA

**NORMATIVA:** aquest retir sufi s'emmarca dins la tradició espiritual del sufisme, en el marc de l'islam, i per tant és obligatori per tots els participants complir les mínimes normes exigides:

-Queda prohibit qualsevol us d'alcohol o d'altres substàncies embriagants durant el retir.  
-No és permès portar menjar que no sigui halal. Durant el retir es proveirà de tot el necessari.

-Cal cuidar el tema de la vestimenta, tant per homes com per dones:

- En tot l'entorn (piscina inclosa) cal portar la roba adequada (que cobreixi les parts íntimes, tant en adults com en nens).
- A la sala de Sema, tant homes com dones hi han d'entrar portant coberta la zona del cos que va dels hombros/espatlles (inclosos) fins als genolls (inclosos).

## Com arribar-hi:

**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!**

