



PONTERAPIA

RETIRO SUFI

(con 24 horas de Sema)

30 abril - 3 mayo

2026

(entrada el 30 tarde/noche)

LA COMADEMONT
(OLOT-GIRONA)

ponterapia@gmail.com

www.ponterapia.com



PONTERAPIA

Programa:

Jueves 30 de mayo:

Llegada a la Masía La Comademont
(entrada a partir de las 19h)

20:00h Cena

21:00h Lectura en grupo del Mathnawî, obra magna de Jalaluddîn Rumi

22:00h Breve sesión de Sema (con música sufi en vivo y danza del giro opcional)

Viernes 1 de mayo:

Programa devocional del amanecer (oración, recitación y *dhikr*)

09h-10h Desayuno

10h-13h Taller: Interpretación de bellas melodías, musicoterapia con pentafonías, movimientos arquetípicos ...

13h-14h libre

14h Comida

16:30h Sesión de Musicoterapia receptiva con música de makam (Método Dr. Oruç Güvenç).

17h-18h Taller de filosofía y método del sufismo (conceptos básicos de la cosmovisión sufi y práctica del recuerdo-invocación o *dhikr*).

18:30h-20h PREPARACIÓN SALA SEMA

20:30h Cena

22h Inicio de las **24 horas** de la cerimonia ritual del **Sema** (con giro, música, *dhikr* y poesías sufíes sin interrupción).

Sábado 2 de mayo:

Continuación de las 24 horas de Sema. Finalización a las 22h.

Domingo 3 de mayo:

Programa devocional opcional del amanecer (oración, recitación y *dhikr*)

09h-10h Desayuno

10h-13h Taller: Interpretación de de bellas melodías, musicoterapia con pentáfonías, baksî dans...

13h-14h Libre

14h Comida - FIN DEL RETIRO

Personas de referencia durante el retiro:

Jordi Hayri Delclòs (presidente de la Asociación)

Jordi Yahya Rius (tesorero de la Asociación)

Àngel Halim Martínez (vocal de la Asociación)

Àlex M. Luqman Barrabés (vocal de la Asociación)

y otros músicos y colaboradores...



PONTERAPIA

EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

MUSICOTERAPIA (MÉTODO DR. ORUÇ GÜVENÇ):



Utilizaremos técnicas de la antigua ciencia milenaria de la musicoterapia del antiguo oriente, aplicadas no sólo en su aspecto terapéutico sino también en el ámbito del desarrollo interior. Los participantes podrán escuchar improvisaciones con instrumentos tradicionales y tonalidades curativas comodamente tumbados, practicar movimientos arquetípicos que desbloquean y armonizan, o realizar la antigua danza baksi de origen chamánico. Este sistema viene de muy antiguo y se ha modulado en forma de método gracias al trabajo incansable de toda una vida del maestro turco Dr. Oruç Güvenç (e.p.d) y lleva su nombre.

“El cuerpo cae enfermo cuando el alma está débil, el cuerpo se daña cuando dañamos nuestra alma. De eso se deriva que la curación del cuerpo tiene que ver con la curación del alma. El restablecimiento de su fuerza y sustancia nos remite a un justo equilibrio, y para este fin nos ayudamos de los sonidos adecuados para cada caso”.

Al Farabi, músico y filósofo persa del S. IX-X

MEDITACIÓN SUFÍ: DHIKR, LOS ‘MANTRAS’ SUFÍES



El *dhikr* es una de las columnas centrales del método sufi. Literalmente significa ‘recuerdo’, y consiste en la práctica continuada del recuerdo/invocación mediante la mención de los bellos nombres divinos y fórmulas derivadas. En su formación como técnica recibe la influencia de otras tradiciones, como las orientales. Puede ser ‘de la lengua’ (mantras) o ‘del corazón’.

Su dimensión terapéutica radica en que el *dhikr* permite recuperar la unidad primordial, realizar la integración del ser humano. Tiene así la capacidad de purificar el corazón y de tranquilizarlo. El *dhikr* prepara para el *tafakkur* (reflexión sobre los signos, pensamiento con luz, intuición).

El *dhikr* se puede hacer acompañado de música sufi o en silencio, y como meditación individual o en grupo.



PONTERAPIA

24 HORAS DE SEMA SIN INTERRUPCIÓN



Se dice que el Sema (samâ) es la cura y el alimento del alma. Mevlâna Rumi, poeta y maestro sufi de origen persa del S.XIII, instauró en Konya (Anatolia-Turquía) esta bella danza giratoria practicada y transmitida por las cofradías sufíes hasta hoy. La danza imita el movimiento circular presente en el universo, y consiste en girar meditativamente con música sufi en vivo mientras se recitan fórmulas tradicionales de rememoración divina. Se gira alrededor del corazón, centro

de nuestro ser y espacio para la experiencia espiritual. La música y la danza abren así un paso hacia el corazón y permiten integrar aspectos difíciles, liberarse de las propias ataduras mentales y conectar con nuestra esencia atemporal. No se necesita experiencia previa.

El **Sema de 24 horas** sin interrupción está pensado de forma que los participantes pueden ir entrando y saliendo para comer o dormir y después volver a la sala, pero siempre habrá un equipo de músicos y como mínimo dos personas girando durante las 24 horas, así cada cual puede girar más o menos tiempo en función de sus posibilidades, desde unos minutos hasta varias horas seguidas... Los músicos que dirigirán los equipos tienen formación de años en el sufismo, formados en la tradición de Mevlana Rumi, habiendo participado algunos de ellos en los largos retiros (de meses de duración) en Turquía, bajo la dirección del maestro Oruç Güvenç (e.p.d). Es una buena ocasión para iniciarse o profundizar en la experiencia de esta bella meditación en movimiento, y en un entorno natural idóneo.

Coste del retiro

- Tarifa general: **300€** (**270€** reservando antes del 10 de abril)
- Tarifa reducida para alumnos y ex-alumnos graduados de la Escuela: **270€** (**240€** reservando antes del 10 de abril)

Es imprescindible reservar plaza con ingreso de 50€ al cc de l'Asociación:

ES32 3025 0001 1014 3362 5876

Comunicar la reserva a:

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



PONTERAPIA

NORMATIVA: este retiro se enmarca en la tradición espiritual del sufismo, en el marco del islam, y por tanto es obligatorio para todos los participantes cumplir las mínimas normas exigidas:

-Queda prohibido cualquier uso de alcohol u otras sustancias embriagantes durante el retiro.

-No está permitido traer comida que no sea halal. Durante el retiro se proveerá de todo lo necesario.

-Se debe cuidar el tema de la vestimenta, tanto para hombres como para mujeres:

- En todo el entorno (piscina incluida) debe llevarse la ropa adecuada (que cubra las partes íntimas, tanto en adultos como en niños).
- En la sala de Sema, tanto hombres como mujeres deben de entrar llevando cubierta la zona del cuerpo que va de los hombros (incluidos) hasta las rodillas (incluidas).

Como llegar:

En coche: Hasta a **Olot** i de allí tomar la **carretera hacia Sta. Pau**. Al cabo de poco encontraremos un desvío a mano izquierda hacia **Batet de la Serra**, y subiremos por la carretera unos 4 kms. aproximadamente hasta que encontremos una indicación a la derecha que pone '**Camí de la Llet**'. Cogemos este desvío y al cabo de medio km. aproximadamente llegaremos a la Masía.

En autobús: Hasta la **estación de autobuses de Olot** y allí os vendremos a recoger.

Os esperamos!

