



PONTERAPIA

RETIR SUFI

23 - 31 agost 2026

**(amb 7 dies i 7 nits de
Sema)**

**LA COMADEMONT
(OLOT-GIRONA)**

ponterapia@gmail.com

www.ponterapia.com



PONTERÀPIA

Programa:

Diumenge 23 d'agost:

Arribada a la Masia La Comademont
(entrada a partir de les 16:30h)

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

20:00h Sopar

22:00h Començament del **Sema de 7 dies i 7 nits** sense interrupció.

Dilluns 24 a Diumenge 30 d'agost:

Continuació del **Sema de 7 dies i 7 nits** (amb gir, música, *dhikr* i poesies sufis).
Activitats paral·leles al Sema: moviments arquetípics, sessions de musicoteràpia receptiva, classes teòriques de música de makam, recitació sagrada, lectura de Mathnawî de Rumi, converses sobre conceptes del sufisme, etc...

Finalització del Sema a les 22:00h del diumenge, aproximadament.

Dilluns 31 d'agost:

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 en el seu aspecte terapèutic i en l'àmbit del desenvolupament interior. Els participants podran escoltar improvisacions amb instruments tradicionals i tonalitats curatives còmodament estirats, practicar moviments arquetípics que desbloquegen el cos i harmonitzen les emocions, 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 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 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 mantres es pot fer acompanyada de música sufí o en silenci, i com a meditació individual o en grup.



PONTERÀPIA

7 DIES I 7 NITS 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 sufi d'origen persa del S.XIII, fou qui va instaurar a Konya (Anatòlia-Turquia) aquesta bella dansa giratòria practicada i transmesa per les confrades sufis fins avui. La dansa imita el moviment circular present a tot l'univers, i consisteix en girar meditativament amb música sufi en viu mentre es reciten mantres i poesies 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, fer conscients les pròpies lligadures mentals i connectar amb la nostra essència intemporal. No és necessita experiència prèvia.

El **Sema de 7 dies i 7 nits** 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 dels 7 dies; 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 sufi, 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:** 550€ (490€ reservant abans del 25 de juliol)
- **Tarifa reduïda per alumnes i ex-alumnes graduats de l'Escola:** 520€ (470€ reservant abans del 25 de juliol)

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

ES32 3025 0001 1014 3362 5876

Comunicar la reserva a: ponteràpia@gmail.com (www.ponterapia.com)

NOTA IMPORTANT:



PONTERÀPIA

Per tal de poguer completar els 7 dies i 7 nits de Sema necessitem un grup estable de persones durant tot el retir, per la qual cosa agraïrem la inscripció al retir complet o al màxim número possible de dies. En cas que només es pugui venir uns dies, els costos de les estades parcials es comunicaran individualment via mail prèvia sol·licitud d'informació (ponteràpia@gmail.com).

NORMATIVA: Aquest retir 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!

