



PONTERAPIA

RETIR SUFI

5 - 8 desembre 2026

(entrada el 4 al vespre)

**(amb 48 hores de
Sema)**

**LA COMADEMONT
(OLOT-GIRONA)**

ponterapia@gmail.com

www.ponterapia.com



PONTERÀPIA

Programa:

Divendres 04 de desembre:

Arribada a la Masia La Comademont

(entrada a partir de les 19h)

20:30h Sopar

21:30h Lectura en grup del Mathnawî de Rumi

Dissabte 05 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 **48 hores** sense interrupció de dansa del Sema

Diumenge 06 de desembre:

Continuació del Sema de **48 hores sense interrupció** (amb gir, música, *dhikr* i poesies sufís).

Dilluns 07 de desembre:

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

Continuació del Sema de **48 hores sense interrupció** (amb gir, música, *dhikr* i poesies sufís). Finalització a les 22:00h.

Dimarts 08 de desembre:

09h-10h Esmorzar

10h-12:30h Interpretació de belles melodies, musicoteràpia amb pentafonies, dansa baksi.

12:30h-13:30h lliure

13:30h Dinar - **FI DEL RETIR**

Persones de referència durant el retir:

Jordi Hayri Delclòs (president de l'Associació i director del retir)

Jordi Yahya Rius (tresorer de l'Associació)

Àngel Halim Martínez (vocal de l'Associació)

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



PONTERRÀPIA

EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS:

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'anima. 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

48 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 cofradies 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 48 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 (4 nits): **370€** (**330€** reservant abans del 21 de novembre)
- Tarifa reduïda per alumnes i ex-alumnes graduats de l'Escola: **330€** (**300€** reservant abans del 21 de novembre)

NOTA IMPORTANT: Degut als elevats costos d'organització del retir demanem que es faci l'estança completa. En casos justificats s'acceptaran estancies parcials de tres dies. Es poden venir menys dies però s'haurà de pagar l'import equivalent a tres nits, el qual es comunicarà per privat.

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: ponterapia@gmail.com)



PONTERAPIA

Com arribar a la Masia La Comademont:

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!

