PONTERAPIA


RETIRO SUFI
5 - 8 diciembre 2026
(entrada el 4 tarde/noche)
(con 48 horas de Sema)
LA COMADEMONT
(OLOT-GIRONA)
ponterapia@gmail.com
www.ponterapia.com

PONTERAPIA

Programa:

Viernes 04 de diciembre:
Llegada a la Masía La Comademont *(entrada a partir de las 19h)*
20:30h Cena
21:30h Lectura en grupo del Mathnawî, obra magna de Jalaluddîn Rumi (Mawlâna)

Sábado 05:
Programa (opcional) devocional del amanecer (oración, recitación y *dhikr*)
09h-10h Desayuno
10h-13h Taller: Interpretación de bellas melodías, musicoterapia con pentafonias, 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 filosofia y método del sufismo (conceptos básicos de la cosmovisión sufí y práctica del recuerdo-invocación o *dhikr*).
18:30h-20h PREPARACIÓN SALA SEMA
20:30h Cena
22h **Inicio** de las **48 horas** sin interrupción de danza del **Sema**

Domingo 06 de diciembre:
Continuación del Sema de 48 horas (con giro, música, mantras y poesías sufíes).

Lunes 07 de diciembre:
Continuación del Sema de 48 horas (con giro, música, mantras y poesías sufíes).
Finalización a las 22h.

Martes 08 de diciembre:
Programa devocional opcional del amanecer (oración, recitación y *dhikr*)
09h-10h Desayuno
10h-12:30h Taller: Interpretación de de bellas melodías, musicoterapia con pentáfonias, baksi dans…
12:30h-13:30h Libre
13:30h Comida - FIN DEL RETIRO

***Personas de referencia durante el retiro*:**

Jordi Hayri Delclòs (Dirección del retiro. 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 xamánico. Este sistema viene de muy antiguo y se ha modulado en forma de método grácies al trabajo incansable de tota 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 restablimento 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 les columnas centrales del método sufí. 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 sufí o en silencio, y como meditación individual o en grupo.

PONTERAPIA

48 HORAS DE SEMA SIN INTERRUPCIÓN:



Se dice que el Sema (samâ) es la cura y el alimento del alma. Mevlâna Rumi, poeta y maestro sufí 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 sufí en vivo mientras se recitan mantras sufíes. 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 48 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 del Sema, 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, haviendo participado algunos de ellos en los largos retiros (de meses de duración) en Turquía. Es una buena ocasión para iniciarse o profundizar en la experiencia de esta bella meditación en movimento, y en un entorno natural idóneo.

Coste del retiro

- Tarifa general (4 noches): **370€** (**330€** reservando antes del 21 de noviembre)
- Tarifa reducida para alumnos y ex-alumnos graduados de la Escuela: **330€** (**300€** reservando antes del 21 de noviembre)

NOTA IMPORTANTE: Debido a los elevados costes de organización del retiro pedimos que se haga la estancia completa. En casos justificados se aceptarán estancias parciales de tres días. Se pueden venir menos días pero deberá abonarse el importe equivalente a tres noches, que se comunicará en privado.

(Tarifas para famílias con niños consultar individualmente)

PONTERAPIA

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

ES32 3025 0001 1014 3362 5876

Comunicar la reserva a: ponterapia@gmail.com

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**'. Cogeremos 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!

