



PONTERAPIA

**RETIR SUFÍ**  
**AMB 3 DIES I NITS DE**  
**SEMA**

**6-11 DESEMBRE**  
**2022**

**MASIA**  
**LA COMADEMONT**  
**(OLOT-GIRONA)**

**[info@ponterapia.com](mailto:info@ponterapia.com)**



# PONTERAPIA

## Programa:

### **Dimarts 6:**

**Arribada a la Masia La Comademont**

(entrada a partir de les 16h)

**17-19:30h** Sessió de Musicoteràpia receptiva amb música de makam (Mètode Dr. Oruç Güvenç) + Taller de filosofia i mètode del sufisme (conceptes bàsics de la cosmovisió sufí i pràctica del record-invocació o *dhikr*).

**20:30h** Sopar (cuïna turca)

**21:30h** Lectura en grup del Mathnawî de Rumi

**22:30h-23:30h** Dansa del Sema (dansa giratòria de la tradició sufí)

### **Dimecres 7:**

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

**09h-10h** Esmorzar

**10h-13h** Taller: interpretació de belles melodies, moviments arquetípics, principis teòrics i pràctics del Sufisme.

**13h-14h** (lliure)

**14h** Dinar (cuïna turca)

**16:30h** Sessió de Musicoteràpia receptiva amb música de makam (Mètode Dr. Oruç Güvenç).

**17:30-20h** PREPARACIÓ SALA SEMA

**20:30h** Sopar

**22:30h** Començament dels **3 dies i 3 nits** sense interrupció de dansa del **Sema**

### **Dijous 8, Divendres 9 i Dissabte 10:**

Continuació del Sema de **3 dies i 3 nits sense interrupció** (amb gir, música, *dhikr* i poesia sufí)

### **Diumenge 11:**

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

**09h-10h** Esmorzar

**10h-13h** Interpretació de belles melodies, musicoteràpia amb pentafonies, dansa baksi...

**13h-14h** lliure

**14h** Dinar - **FI DEL RETIR**

Retir dirigit per Jordi Hayri Delclòs, President de l'Associació Cultural Ponterapia i director de l'Escola de Música y Musicoteràpia Turca i Sufí de Barcelona.

### **Persones de referència de l'Associació Ponterapia durant el retir:**

Tuba Delclòs Urat (responsable en cap de la cuina)

Àngel Halim Martínez (professor de l'Escola i vocal de l'Associació)

Jordi Yahya Rius (tresorer i coordinador de l'Associació)

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

i amb la participació d'altres músics i col·laboradors...



# PONTERÀPIA

## EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS:

### MUSICOTERÀPIA (MÈTODE DR. ORUÇ GÜVENÇ):

Utilitzarem tècniques pròpies de l'antiga ciència mil·lenària de la musicoteràpia de l'antic orient, aplicades no només en el seu aspecte terapèutic sinó també en l'àmbit del desenvolupament espiritual. 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 (d.e.p).



“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 sufí 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

## 3 DIES I 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 sufí d'origen persa del S.XIII, fou qui va instaurar a Konya (Anatòlia - Turquia) aquesta bella dansa giratòria practicada i transmesa per les *tariques* sufís fins avui. La dansa imita el moviment circular present a tot 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, la poesia 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 intemporal. No és necessita experiència prèvia.

El **Sema de 3 dies i 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; 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 (d.e.p.). 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).



# PONTERAPIA

## Cost del recés

- ❖ **Tarifa general:** 375€ (350€ reservant abans del 15 de novembre)
- ❖ **Tarifa alumnes i ex-alumnes graduats de l'Escola:** 325€ (300€ reservant abans del 15 de novembre)
- ❖ **Tarifa per a socis de l'Associació:** 230€

(Estades parcials i famílies amb nens consultar individualment)

(Els descomptes pels socis en els retirs s'apliquen sempre i quan la quota sigui regular i no només en el mes del retir)

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

**ES32 3025 0001 1014 3362 5876**

## Comunicar la reserva a:

[info@ponterapia.com](mailto:info@ponterapia.com) ([www.ponterapia.com](http://www.ponterapia.com))

## 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!**

**Equip de l'Associació Cultural Ponterapia**

