

EBABİL NEFESİ

TASAVVUFİ NEFES
TERBİYE PROGRAMI



Seyr-i Ebabil
Kalbe Giden Yolculuk



EBABİL NEFESİ - TASAVVUFİ NEFES TERBİYE PROGRAMI

“Ruh – Beden – Zihin bütünlüğüyle nefesin ilahi gücünü keşfet!”



AMAÇ

Tasavvuf ehli, nefesi sadece biyolojik bir hareket olarak değil; insanın Rabbiyle arasındaki bağı taşıyan bir hatırlayış olarak görmüştür. Bu nedenle nefes, tasavvufta bir hareket değil; Allah'ın insana dokunuşu olarak kabul edilir. Tasavvuf yolcusu nefesi düzeltmeye çalışmaz önce; nefesindeki ilahi izi fark etmeye çalışır. Çünkü o iz fark edildiğinde insan zaten düzelmeye başlar. İşte yolculuk tam da burada başlar.

Ebabil Nefesi

Nefes sadece yaşamak değil, yaşamı doğru nefesle anlamaktır.”

Nefes: Hayatın En Saf Gücü. Nefes, sadece hava alışverişi değildir. Nefes, bizi Yaradan'a bağlayan görünmez bir bağıdır.



Doğru nefes; zihni sakinleştirir, kalbi dengeler, bedeni ve ruhu aynı ritimde çalıştırır.

Yanlış nefes alışkanlıkları ise; stres, gerginlik, enerji düşüklüğü ve ruhsal dengesizlik yaratır. Yani nefes, seni ya yaşatır ya da yavaşça tüketir.



Neden Ebabil Nefesi-Tasavvufi Nefes Terbiye Programı Programı?

Seyr-i Ebabil nefes modeli, , insanın varoluşuna, ruhuna, psikolojisine ve medeniyet hafızasına yaslanan köklü bir bakış açısının ürünüdür. Bu yüzden Ebabil nefesi yalnız rahatlatmaz; inşa eder. Yalnız düzenlemez; derinleştirir. Yalnız sakinleştirmez; yerine yerleştirir.

Ebabil nefesinde nefes yalnız bedenin içinde gidip gelen bir hava değildir.



Nefes, insana verilmiş bir emanettir.

Bu emaneti taşıyan bilinç şunu öğretir:

İnsan yalnız gücüyle değil, Rabbine dayanışıyla güçlenir.

Nefes yalnız “rahatlatmak” için değil; hakikatle bağ kurmak için vardır.

Tasavvuf geleneğinin asırlardır söylediği gibi nefes, kalbin aynasıdır.

Kalp daraldığında nefes daralır.

Kalp genişlediğinde nefes genişler.

Bu nedenle Ebabil modeli nefesi sadece bir teknik düzlemde ele almaz; nefesi iman, teslimiyet, edep ve iç olgunlukla birlikte düşünür.

Bu bakış açısı nefesi kutsallaştırmaz; fakat nefesi sıradanlıktan çıkarır ve insana şunu hatırlatır: “Nefesin yönü istikametinin yönünü belirler.”



EBABİL NEFESİ TASAVVUFİ NEFES TERBİYESİ PROGRAMI



Ebabil Nefesi - Tasavvufi Nefes Terbiye Programı Kime Uygun?

- Kalbi yorulanlara, nefesi daralanlara, ruhu yalnız kalanlara
- Zihinsel yorgunluk, stres veya kaygı yaşayanlara
- Duygusal olarak tıkanmış veya içsel sıkışma hissedenlere
- Meditasyon, tasavvuf ve bilinçaltı çalışmaları yapanlara
- Nefesin ilahi yönünü keşfetmek isteyen herkese
- Hayatın hızında kendini kaybedenlere, ama en çok da içinden yükselen “başka bir hakikat var” çağrısını duyanlara hitap eder.



Ebabil Nefesi-Tasavvufi Nefes Terbiye Programı ile Neler Kazanırsın?

- ✓ Yıkılmadan yaşama gücü
- ✓ Savrulmadan yürüyebilme
- ✓ Yorulmadan dayanabilme
- ✓ Nefesin farkına varma bilinci
- ✓ Duygularla sağlıklı temas kurabilme
- ✓ Yüklerle karşılaşırken dağılmadan dayanabilme
- ✓ Teslimiyet ve güven duygusunun güçlenmesi
- ✓ Kalbin incelmesi ve merhametin derinleşmesi
- ✓ Benlik merkezinden emanet bilincine geçiş
- ✓ Hayata daha köklü, dengeli ve vakur yaklaşım
- ✓ Nefesi güvenli bir eşlikçi haline getirme
- ✓ Ruh, beden ve zihin dengesini kurabilme
- ✓ Duygusal farkındalık ve stres yönetimi
- ✓ Uygulayıcı olarak başkalarına nefes seansı verebilme
- ✓ Bu kazanımlar tek seferlik deneyimler değil, süreç boyunca inşa edilen kalıcı dönüşümlerdir.
- ✓ Bu eğitim, sadece nefes almayı değil, “nefesle yaşamanın” sırrını öğretir.
- ✓ “Her doğru nefes, seni biraz daha Yaradan’a yaklaştırır.”
- ✓ Ebabil nefesi bir kaçış yolu değil; bir diriliş yoludur.



1.Melek Özen Bu Yolcuğa Nasıl Başladı?

2.Nefesin Tarihi

Türklerde Nefesin Kökleri – İslâm Öncesi Kadim Bir Bilinç

3.Batının Aldığı Sistemler: Görünen ve Görülmeyen Yüz

Nefesin hakikati nerede idi

Mindfulness'ın Kökeni: Tefekkürden Kopan Bir Gölge

Breathwork: Zikir Nefesinden Ruh Çekildiğinde Geriye Ne Kalır?

Somatik Yaklaşımlar ve Tekke Geleneği

Batının Yaptığı Değerli Şey: Yapılandırma ve Görünür Kılma Peki

Neden Yine de Şifa Olmuyor

4.Bizim Farkımız: Kök, Ruh ve Emniyet

5.İslâm Öncesi Nefes – Hazırlanmış Bir Ruh Zemini

6.Nefesin Hakikati – “Ruhun Kapısı”

7.Doğu Nefesi ve Tasavvufi Nefes Arasındaki Farklar

Nefes – Bilim – Tasavvuf Üçgeni

Doğu Nefesi ile Tasavvufi Nefes Arasındaki En Büyük Fark

Seyr-i Ebabil Sisteminde Vagus – Kalp – Ruh Bağı

8.Modern Bilim Ne Diyor?

Diyafram Nefesi – Sempatik / Parasempatik Sistem

Uyanış – Teslimiyet Bağlantısı

Nefesin Psikolojik Etkileri

Uzak Doğu Nefesleri = Teknik + Disiplin

Tasavvufi Nefes = Hâl + Teslimiyet

Modern Nefes Sistemlerinin Aldığı Öğeler

9.Tasavvufi Kaynaklar – Nefes İliminin Altın Zinciri

İmam Rabbânî – Nefesin En Büyük Tehlikesi “Gaflettir”

Abdülhakim Arvasi – “Hâl, Nefesle Ölçülür”

Ahmed Yesevî – Nefes Terbiyesi ve Benlik Arınması Mevlâna –

Nefes ile Hâlin Dansı

Halvetî Geleneği – Sessiz Zikir ve Sükût Nefesi

10.Nefs Mertebelerine Göre Nefes Nasıl Çalışır?

Nefs-i Emmare – Kaotik Nefes

Nefs-i Levvame – Gelgitli Nefes

Nefs-i Mülhime – İç Aydınlanmayla Büyüyen Nefes

Nefs-i Mutmainne – Ritmik ve Derin Nefes

Radiyye – Merziyye – Kâmile Mertebelerinde Nefes

11. Nefes Ruhun Aynasıdır

Bir insanın nefesine bakarsanız, onun ruhunun içinden geçtiği yolu da görürsünüz

Nefesle Ruhun Güçlendirilmesi

A. Nefesi Yavaşlatmak – Ruhunu Sekinete Açmak

B. Nefesi Derinleştirmek – Ruhun Kapasitesini Artırmak

C. Nefesi Yumuşatmak – Ruhun Yaralarını Onarmak

12. Tasavvufun Nefese Bakışı – Kalp, Nefis ve Nefes Üçgeni Zikir

Nefesi – Hatırlamanın Ritmi

Teslimiyet Nefesi – Modern Zihnin En Zor Kabul Ettiği Hakikat

13. Tasavvufi Nefes İlişkisi “Sırrın Anahtarları”

14. Zikir Nefesi Nedir?

Zikir Nefesinin Derin Mantiği

Tasavvufi Zikir Nefesinin Büyük Tekniği

15. Esma Nefesi

15.1. Ya Rahman– Rahman Nefesi

15.2. Ya Vedûd – Sevgi Nefesi

15.3. Ya Fettah – Açılım Nefesi

15.4. Ya Latif – İncelik ve Hafiflik Nefesi

15.5. YA SELAM – Huzur Nefesi

15.6. Ya Hayy – Canlanma / Diriliş Nefesi

15.7. Ya Kerim – Bolluk ve Bereket Nefesi

15.8. Ya Şafi – Beden Şifası Nefesi

15.9. Ya Nur – İç Aydınlanma Nefesi

15.10. Ya Cabbar – Güç / Onarım Nefesi

10 Esmanın Nefes Kapıları

16. Duygudan Hakikate - Nefesin Rehberliği

Hangi Nefes Hangi Duyguya İyi Gelir?

Kaygı – Panik – İç Daralması

Öfke – Kızgınlık – İç Patlama

Kırgınlık – Kalp Ağrısı – İç İncinme

Suçluluk – Pişmanlık – Acı-Sıkışmışlık-Ağırılık-Kendini Yargılama

Yorgunluk – Tükenmişlik – Hayattan Kopma

Değersizlik – Kendini Küçük Görme

Uyuyamama – Gece Dönüp Durma – Zihinsel Gürültü

17. Zikir Nefesi ile Enerji Alanının Parlaması

Enerji Bedeninin Nefesle Temizlenme Süreci

18. KİŞİSEL NEFES ANALİZİ NASIL YAPILIR?

1. NEFES FARKINDALIĞI TESTLERİ

1. Derin Test - Benim Profilim

2. Nefes – Duygu Haritası

3. Nefes – Düşünce Bağlantısı

19. EBABİL NEFESİ

Yedi Adımlık Ruh Yolculuğu

Ebabil Nefesi Neyi Temsil Ediyor?

Bu Yolculuk Neyi Hedefler?

20.EBABİL NEFESİ'NİN 7 KANADI

1. KANAT – FARKINDALIK: “Uyanış Taşı”
2. KANAT – ARINMA: “Eski Taşı Bırakmak”
3. KANAT – TESLİMİYET: “Taşı Allah'a Teslim Etmek”
4. KANAT – KALP: “Kalbin Kapısını Açmak”
5. KANAT – RUH: “Yükseliş”
6. KANAT – ZİKİR: “Nefese İlahi Taş Vermek”
7. KANAT – HAL: “Ebabil'in Sessiz Uçuşu”

21. Ebabil Nefesi'nde Uygulayıcının Yolu

Seans Önces Hazırlık “Ebabil'e Niyet”

Seans Sonrası Dönüşüm “Ebabil'in Etkisi”

Son İlke: “Ebabil Vaadi – Sonuç Değil, Teslimiyet”

22.Ebabil Nefes Mimarisinin En Temel Gerçeği Şudur:

Eğitim Felsefesi – “Teknik Öğreten Değil, İnsan İnşa Eden Sistem”

Birinci İlke: Süreç Odaklılık

İkinci İlke: Kimlik ve Kök Bilinci

Üçüncü İlke: Edep ve Emanet Anlayışı

Eğitim Yapısı – Basamaklı ve Katmanlı Öğrenme Mantığı

Hazırlama Fazı

Yürütme Fazı

Yerleştirme Fazı

Eğitimin Yedi Temel Kazanımı

Eğitimde Etik ve Sınır Bilinci

Eğitmenlik Disiplini – Yol Gösteren Değil, Yol Açan Rehberlik

Programın Mantığı

Neden 21 Gün?

Birinci Hafta – Uyanış Haftası

İkinci Hafta – Derinleşme Haftası

Üçüncü Hafta – Yerleşme Haftası

Programın Bilimsel, Tasavvufi ve Kültürel Dayanakları

Bilimsel Dayanak – Nefes, Sinir Sistemi ve Duygusal Düzenleme

Ekler

23.Ebabil Eğitim Sisteminin Üç Temel Sütunu

Eğitim Fazları ve Beklenen Çıktılar

Katılımcı Süreç İzleme Tablosu

24.NEFESİN GÜN İÇİ KRİZ YÖNETİMİNDE KULLANIMI

1. Ani Şok ve Negatif Haberler
2. Birikmiş Duyguların Tetiklenmesi
3. Zihnin Kontrol İhtiyacı (Aşırı Analiz)
4. Kaygı ve Panik Döngüsü
5. Öfke – Bastırılmış Öfke – Pasif Öfke
6. Karar Verememe – Belirsizlik Kaygısı
7. Ruhsal Yorgunluk – Halî Dağınıklık

25. Nefes, Gün İçi Krizde Nasıl Kullanılır?

21 Günlük Tasavvufi Nefes Programı

1. Gün – FARKINDALIK
2. Gün – ARINMA
3. Gün – TESLİMİYET
4. Gün – KALP KAPISINI AÇMA
5. Gün – KIRILGANLIĞI ŞİFALANDIRMA
6. Gün – ÖFKE ARINMASI
7. Gün – KAYGI ÇÖZÜLMESİ
8. Gün – ŞÜKÜR NEFESİ
9. Gün – AFFETME
10. Gün – GÜVEN KAPISI
11. Gün – BEDEN ARINMASI
12. Gün – BOĞAZ KAPISINI AÇMA
13. Gün – ESNEK ZİHİN
14. Gün – MERHAMET
15. Gün – RUH NEFESİ
16. Gün – KÖK GÜÇ
17. Gün – SEVGİ AKIŞI
18. Gün – ZİKİR NEFESİ
19. Gün – HAL NEFESİ
20. Gün – BÜTÜNLEŞME
21. Gün – EBABİL ETKİSİ

26.Ebabil Nefes Manifestosu

Bu Nefes Neyi Savunur?

Bu Nefes Neyi Reddeder?

Ebabil Ruhunun Öğrettiği Hakikat

Bu Nefes Kime Hitap Eder?

Bu Yolun Ahlakı

Son Davet

Sonuç: Nefes, İnsan ve Hakikat Arasındaki En Sessiz Köprüdür

27.Seyr-i Ebabil Niyetnamesi



EBABİL NEFESİ -TASAVVUFİ NEFES TERBİYE PROGRAMI

Ruh – Beden – Zihin bütünlüğüyle nefesin ilahî gücünü keşfet!



Eğitim Bilgileri

Eğitim Türü: Online - Google Meet

Süre: 4 hafta - haftada 2 saat toplamda 8 saat

Eğitmen: Melek ÖZEN

Sertifika: Uluslararası Onaylı Ebabil Nefesi Tasavvufi Nefes Terbiyesi Programı

Programı Ücreti: 15.000 TL



Sıkça Sorulan Sorular

Ödeme nasıl yapılır?

EFT, Havale veya Kredi Kartı'na taksit ya da tek çekim ile kolayca kayıt olabilirsiniz

Kredi kartı ile ödemeler için geçerli "Ödemenizi güvenle tamamlayabilmeniz için kurumsal ödeme linkimizi telefonunuza iletiyoruz; size ulaşacak SMS üzerindeki bağlantıdan işleminizi hızlıca ve kolayca gerçekleştirebilirsiniz."



Ödeme Bilgileri

Banka Adı	QNB Enpara Bank A.Ş.
Hesap Sahibi	SEYRİ EBABİL YÖNETİM DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.
IBAN	TR96 0015 7000 0000 0152 6070 35
Eğitim Ücreti	15.000 TL
Açıklama	Eğitim Ücreti

Ödeme Sonrası: Dekontu WhatsApp hattımızdan bize ulaştırmanız yeterlidir.

Kayıt işleminizin ardından sizi eğitim grubumuza dahil ediyoruz.

Eğitim günü geldiğinde, bağlantı bilgileri ve eğitim kitapçığımızı sizinle paylaşıyoruz.

NOT: Özel pakette Tasavvufi Nefes Programı ve Nefs Terbiyesi Programı birlikte alındığında 25.000 tl özel paketten yararlanıyor olacaksınız.



Seyr-i Ebabil

Kalbe Giden Yolculuk

Melek ÖZEN

Seyr-i Ebabil | Kalbe Giden Yolculuk

☎ 0216 807 20 77 ✉ seyriebabil@gmail.com

www.seyriebabil.com