

*Nadia Maiya*

**AŞK**

SANDIĞIN KADAR  
DEĞİL,  
YANDIĞIN KADARDIR



**DESTEK**  
Yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1797  
KİŞİSEL GELİŞİM: 314

**NADİA MAİYA / AŞK, SANDIĞIN KADAR DEĞİL, YANDIĞIN KADARDIR**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun

*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül

*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır

*Editör:* Zuhul Doğan

*Son Okuma:* Devrim Yalkut

*Kapak Fotoğrafi:* Sermin Dakak

*Kapak Tasarımı:* İlknur Muştu

*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy

*Sosyal Medya-Grafik:* Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender

*Reklam ve Tanıtım:* Selen Çavuşoğlu-Işıl İlgt Şimşek

Destek Yayınları: Ağustos 2023  
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-969-0

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



*Nadia Maiya*

SANDIĞIN KADAR  
DEĞİL,  
YANDIĞIN KADARDIR



## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ / 9

### 1. BÖLÜM

ARAYIŞ / 11

*Sufizmle Tanışma / 12*

*Bir Rüya ile Başladı Her Şey / 15*

*Rüyamdan Beş Yıl Sonra... / 17*

*Mevlana Ziyareti / 19*

*Sema Hocamı Ararken / 21*

*Hocamla Buluşma / 23*

### 2. BÖLÜM

SEMAYI SEÇME VE SEMADA DERİNLEŞME / 27

*Sıfır Noktasına Doğru Dönerken... / 29*

### 3. BÖLÜM

SUFİZM VE SEMA RİTÜELİ / 31

*Sufizm ve İlk Sufiler / 31*

*Hız. Rabia'nın Yolculuğu / 32*

*Sema Ritüeli / 37*

*Sufizmin Temel Kavramları / 40*

*Sema Dönüş Pratiğindeki Aşamalar / 42*

#### 4. BÖLÜM

SEMA VE ZİHİNSEL SAĞLIK / 45

#### 5. BÖLÜM

SEMA VE FİZİKSEL SAĞLIK / 47

#### 6. BÖLÜM

SEMA VE RUHSAL SAĞLIK / 49

#### 7. BÖLÜM

SEMA VE BASTIRILMIŞ DUYGULARDAN  
ARINMA / 51

*Sema Dönüşü ve Duygusal Çözülme / 51*

#### 8. BÖLÜM

NASIL SEMA DÖNEBİLİRSİN? / 55

*Nefes Çalışmaları / 58*

*Nefes Egzersizleri / 62*

*Dönüş Öncesinde Esneme ve Isınma Hareketleri / 66*

*Dönüşün Temelleri / 68*

*Birlikte Dönmeye Başlayalım / 72*

*Yaşadığın Deneyimi Gözlemle / 73*

*“Sema Dönüş Defteri” / 74*

*Dönüş Hızını Ayarlamak / 78*

*Asansör Tekniği / 80*

*Serbest Bakışın Dönüş Pratiğindeki Önemi ve*

*Akıfta Kalmanın Gücü / 80*

*Pratięi Sonlandırma Aşaması / 82*

*Uzun Vadeli Pratik / 82*

*Grup Semaların Önemi / 83*

## 9. BÖLÜM

SEMA DÖNÜŞÜ YAPARKEN ORTAYA  
ÇIKABİLECEK SORUNLAR / 85

## 10. BÖLÜM

KONTROL VE TESLİMİYET / 93

## 11. BÖLÜM

KALBİN UYANIŐI / 99

*Kalbin Uyanıőı / 102*

## 12. BÖLÜM

AYRIMCILIKTAN BİRLİŐE  
NASIL GİDEBİLİRİZ? / 105

SON SÖZ / 109

## GİRİŞ

Hoş geldin sevgili arkadaşım, birlikte bir yolculuğa çıkacağız. Aşkın ateşiyle yanarken, ruhun bedeninde serbest kalmasını sağlayacak bu yolculuk, seni kendine dönüştürecek, seni güneşin ışığına çıkaracak, seni sonsuzluğun aşkına götürecektir.

Sen çok büyük bir potansiyele sahipsin. Hayatında sana engel olan şeyler olabilir, zorluklarla karşılaşabilirsin ve belki de bazen umutsuzluğa kapılabilirsin. Ama şunu unutma ki senin içindeki güç, her türlü zorluğun üstesinden gelir.

Bu kitap senin yolculuğunda sana rehberlik edecek. Belki bazen düşeceksin, ama kalkacaksın. Belki bazen korkacaksın, ama korkuna rağmen devam edeceksin. Bu yolculukta seni destekleyecek, yanında olacak, sana güç katacak birisi var: Ben. Seninle birlikte bu keşif yolculuğuna çıkacağız. İnan bana, bu yolculukta kendinde hiç tahmin etmediğin güçleri keşfedeceksin.

Bu kitap, kendinle bağlantı kurmanın ve kalbinin içindeki bilgelik hazinesini keşfetmenin yolculuğudur. İnanıyorum ki bu yolculuk sana kalbinin içindeki barışı, şefkati ve sevgiyi keşfetme fırsatı sunacak. Her bir sayfa seni daha da derinlere götürecektir, seni kendinle ve evrenle daha derin bir şekilde bağlantıya geçirecektir.

Bu yolculukta, zihnin gürültüsünden sıyrılacak, kendinle olan bağlantını güçlendirecek ve içindeki kaynakları keşfedeceksin. Bu keşif, seni gerçek potansiyeline taşıyacak ve hayatına daha büyük bir anlam katacak. Derin bir iç huzuruna ereceksin ve evrenin senin için hazırladığı sınırsız potansiyeli açığa çıkarmak için gereken cesareti kendinde bulacaksın.

Bu yolculukta yalnız değilsin. Sana her adımda eşlik edeceğim ve sana rehberlik edeceğim. Sen sadece açık kalp ve açık zihinle gel, gerisini bana bırak. Birlikte, senin içindeki derin bilgelik hazinene ulaşacağız ve seni kalbinin en saf ve en güzel hislerine yönlendireceğim. Bu yolculukta seninle birlikte döneceğiz, dönüşeceğiz ve seni yeni bir farkındalığa doğru yönlendireceğim.

Kalbinin derinliklerinde gizlenen ışığı keşfetmeye ve yaşamın sonsuz dansında kendi melodini bulmaya hazır mısın sevgili arkadaşım?





## 1. BÖLÜM

### ARAYIŞ

*“Her yeni toprakta atılan adımlar, kalbimizin ritmini canlandırır.”*

Kendimi bildim bileli hep bir arayış içindeydim. İçinde büyüdüğüm kültürden başka kültürleri merak ederdim. Özellikle de bizimkinden çok farklı olan kültürleri. Dünyada bambaşka kültürler vardı. Hepsi birbirinden farklı hatta bazıları birbirine taban tabana zıt, ama son kertede hepsi insanlar için. Ve şu soru hiç kafamdan çıkmıyordu: Her şey insanlar içinse neden bunlar insanları birleştirmek, farklılıklarından bir zenginlik yaratmak yerine insanları ayırıyor? Neden insanlar ten rengi, dili, dini, kültürü farklı diye birbirlerinden nefret ediyorlar? Ayrılıklar birleşip bir mozaik olmak yerine neden bir dışlanma unsuruna dönüşüyor? Bunu asla anlayamadım.

Anlayamadığım şeyin üzerine gitmek gibi bir özelliğim vardır. Bu yüzden daha küçükken bir karar vermiştim: Arabistan, Afrika ve Uzakdoğu'ya gitmek, oraların kültürlerini öğrenmek ve aslında tüm kültürlerin insanları ayırmak değil, daha da çok birleştirmeleri gerektiğini anlamak ve

anlatmaktı amacım. Bulduğum ilk fırsatta seyahat etmeye başladım. Arap ülkeleri, Afrika ülkeleri derken sonra da Uzakdoğu'ya gittim. Orada Zen felsefesini, Doğu felsefesini öğrendim. Uzun bir zaman meditasyon çalışmaları yaptım. Şanslıydım ki oranın en iyi hocalarıyla çalıştım. Uzun bir öğrencilik sürecinden sonra bildiklerimi insanlarla paylaşmaya başladım. Dersler veriyor, birçok yerden çağrılar alıyordum. Bir süre bu şekilde geçti. Ancak aradığım şeyi henüz bulamadığımı hissediyordum. Onca seyahat, onca meditasyon, çalışma ve nihayet bunları paylaşacak duruma gelmem bende aradığım huzuru yaratmamıştı. İstedğim bu değildi. İçimdeki boşluk hâlâ dolmamıştı. Bu boşlukla yaşadığım uzun yıllardan sonra hayat maceram beni Türkiye'ye getirdi.

### Sufizmle Tanışma

*“Ruh, sessizlikte  
konuşur; ancak  
kalbin derinliklerinde  
yankılanan bir neyin  
sesinde kendini bulur.”*

Hayat maceramın mekânı artık Türkiye'ydi. Zor bir dönemden geçiyordum. Uzun yıllar, uzun yollar neticesinde geldiğim bu yerde bir de acı bitişler yaşıyordum. Bu bana artık ağır gelmeye başladı ve inzivaya çekildim. Bugün dönüp o günlere baktığımda diyorum ki hayatta yükseliş bazen tam da en dibi boyladığında başlar. Sabahın ışığı gecenin zifiri karanlığına vardıktan sonra gelir.

Tabii o zamanlar bunları düşünemiyordum. Tek istediğim inzivamda kalabilmek, karanlığında durabilmektir. Tam da böyle bir süreçten geçerken şu anki yayınevimin sahibi ama o zamanlar henüz arkadaşım ve öğrencim olan kişi beni aradı. Bir yazarının kitabını Rusçaya çevirdiklerini ve kitabı bastırmadan önce Rusça bilen birisine okutmak istediklerini söyledi. Kitabın Rusçasını okuyup kontrol etmem için bana bir teklifte bulundu. O dönem her şeyden uzaklaşmayı tercih ettiğim için teklifini kabul etmedim. Onu reddedip telefonu kapattım. Birkaç gün sonra beni yine aradı. Pes etmek nedir bilmiyordu. Ona yapamayacağımı söyledim tekrar. Ne kitabını okumak ne de yazarıyla tanışmak istiyordum. Her şeyden önce tüm bunları yapmaya gücüm yoktu. Bunları ona ifade ettim. Ancak bu sefer de bana mühlet vereceğini söyledi. Yenilgiyi kabul etmiyordu. İnandığı bir işte sonuna kadar inat eden, pes etmeyen bir yapısı vardı. Bu zaman zarfında toparlanmamı, eğer ben kendi isteğimle gelmezsem gelip beni buradan zorla götürceğini şaka yollu söyledi. Her şakada bir ciddiyet payı vardır. Kendisini de tanıdığım için böyle bir çılgınlığı yapar mı yapar dedim. Üçüncü arayışında artık beni ikna etmeyi başarmıştı.

İstanbul'a dönmem için uçak bileti vs. her şeyi ayarladı. En yakın tarihli uçakla İstanbul'a geldim. Yayınevime geldiğimde sanki yuvaya dönmüşüm gibi bir his kapladı içimi. Beni öyle sıcak karşılamış, bana öyle içten sarılmıştı ki, her anlamda. Zaman içinde sahibiyile, çalışanlarıyla orası sanki benim yuvam oldu. Her gelişimde içim sevgiyle sıcacık oluyordu.

Bir yandan mutlu görünüyordum ama içimde dinmeyen fırtınalar kopmaya devam ediyordu. Şu dünya üzerinde ayakta durabileceğim bir zemin bulabilmiştim ama ruhum yine

sanki kimsesizliğin acısıyla savruluyordu. Yine yayınevine geldiğim bir gün beni biriyle tanıştırdı. Hafifçe elimi uzatarak “Ben Nadia” dedim.

O da ismini söyledi puslu bir ses tonuyla. Rusçaya çevrilen ve bana üzerinde çalışmam teklif edilen kitabın yazarıydı karşımdaki. Öyle sakindi ki yayınevinin bir köşesinde hiç konuşmadan dakikalarca oturmuştu. Sonra yavaşça bana dönüp “Size ney üfleyeyim” dedi. Ve üflemeye başladı. O an zaman durdu sanki. Beni bambaşka bir diyara götürdü. Bu duyduğum şey, sestem öte bir histi. Sisler içinde kaybolmuş ruhumu çağırın bir ses. Sese yöneldim. Daha önce de ney dinlemiştim ama bu bambaşkaydı. Sesi takip eden ruhumu çektiğçe çekti, iyice içine aldı. Bambaşka duygular içindeydim. Karanlıklarımın sızırılıp aydınlığa ulaştıracak bir sestem bu içimde duyduğum. Kaybolduğum o sisli ormanda yolu bulduğumu hissediyordum. O küçük kız içinde taşıdığı kocaman boşlukla ne yollar tepmiş, ne yıllar tüketmişti. Ve şimdi olduğum noktada diyordum ki; yıllar boyu, yollar boyu aradığım işte buydu. Her şeyimle o sese yöneldim. Ruhum tekrar bedenime yerleştiğinde “Evet!” dedim coşkuyla. “Kabul ediyorum bu kitap üzerinde çalışmayı.”

Kitabın Rusça çevirisini incelemeyi ve Rusça seslendirmeyi kabul edip istahla çalışmaya koyuldum. Kitaptaki sufi hikâyelerini okurken, bu hikâyeler ruhuma işliyordu sanki. Kitapla önümde bambaşka bir dünya açılmış ve ben büyük bir hazla bu dünyanın içine dalmıştım. En derinlerine inmeye can atıyordum. Öyle derinliklerine inmek istiyordum ki boğulmaktan dahi korkmuyordum. Boğulacaksam da böyle bir okyanusta boğulmak istiyordum. Kitabın felsefesiyle öyle bir hemhal oldum ki çalışmalarım sırasında bir gün elime

gitarımı aldım, içimden gelen melodiyi gitarımla çalarken buldum kendimi. Bu sırada o puslu sesin sahibi neyinin puslu sesiyle bana eşlik etmeye başladı. Birlikte öyle güzel bir duygu yakaladık ki adeta bu dünyadan öte âlemlere gitmiş gibiydik. Böyle böyle birlikte müzik yapmaya, besteler üretmeye başladık.

Kitapta “Su Felsefesi” bölümüne gelince ruhumda duyduğum sesle bir beste yazdım. Yazdığım beste ile birlikte benim hayatım da su gibi akmaya başladı. Ve o güne dek yaşadığım dünyayı geride bırakarak ruhumun huzur bulduğu, benim için yepyeni bir âleme, sufi dünyasına girdim.

Sen de bu şarkıyı QR kodunu okutarak dinleyebilirsin:



## Bir Rüyayla Başladı Her Şey

“Kalbin kapısını  
aralayan rüyalar, ruhun  
rehberi ve ötesindeki  
dünyanın fısıltılandır.”

Uzakdoğu’daki yolculuklarımdan birinde “hakikati” arıyor, bulmak için bir manastırdan öbür manastıra deli gibi koşup

duruyordum. Böyle bir ziyaretimin akabinde hayatım boyunca unutamayacağım bir rüya gördüm.

Rüyamda dağlık bir yerden geçiyordum. Önümde kocaman, neredeyse göklere kadar uzanan bir altın kapı belirdi birden. Kapının önünde bir kadınla bir erkek elleriyle işaret ediyor, beni içeri davet ediyorlardı. Bense onlara teşekkür edip yoluma devam etmem gerektiğini söyledim. “Senin yolun buradan geçiyor” dedi kadın. O zaman kadına “Tamam” dedim ve kapıdan içeri girdim. İçeri girmemle gözlerimi kısmam bir olmuştu. Her şey gözlerimi kamaştırıyordu. Derken yanıma bir adam gülererek yaklaştı, “Hoş geldin Nadia” dedi. Öyle bir adamdı ki ne yaşı vardı, ne saç rengi, ne ten rengi, ne de göz rengi. Sanki bütün yaşlardaydı. Sanki bütün renklerdeydi. Böyle bir şey nasıl mümkün olur diye hayretle adama bakıyordum.

Adam bana yaklaşırken dalga dalga duygular geliyordu içime, o yaklaştıkça yoğunlaşıyordu. Elimi uzatıp ona dokunduğunda hayatımda daha önce hiç hissetmediğim bir sevgi hissettim. Anneme, babama, kardeşlerime veya sevgilime hissettiğim gibi bir sevgi değildi, çok başka bir sevgiydi. En sevdiğiniz, en değer verdiğiniz insanı düşünün ve onun sevgisine bin kat daha ekleyin, işte böyle bir sevgi, böyle bir aşkı duyduğum. Beni elimden tuttu ve o yeri gezdiriyordu. Bir sürü insan vardı etrafta, arı kovanına benziyordu adeta. Herkesin işi vardı, herkes farklı şeylerle vızır vızır meşguldü ama hepsi bir bütün olarak görünüyordu. İnsanların yanından geçerken onlara beni tanııştırıyor ve bana da o kişinin vazifesini söylüyordu. Bir kadının yanından geçerken “Dünyada merhameti büyütüyor” diye tanıttı onu. Tüm insanların bunun gibi görevleri vardı.

Turumuzun sonuna geldik, kapıya doğru ilerlerken bana döndü ve dedi ki: “Sana da hizmet etmen için bir vazife vereceğim hazır olduğunda. Ve hazır olduğunda burada bizimle birlikte yaşayacaksın.” Bense hiç oradan gitmek istemiyordum. “Ben hazırım...” dedim büyük bir istekle. “Şimdi hazırım.”

“Hayır...” dedi. “Daha zamanı gelmedi.” Bense ısrar ediyordum: “Bunca zamandır aradığım şey buydu... Burada hissettiğim şey!”

“O zaman beni bul...” diye karşılık verdi. “Beni bulursan hazırsın demektir.” Ve tam o anda uyandım. Bu rüyamdan sonra günlerce o yeri aradım, aradım, aradım. Derken günler günleri, haftalar haftaları, aylar ayları ve yıllar yılları kovaladı. Aradan tam beş yıl geçti. Artık o gördüğüm rüyayı unutaymıştım, ta ki o olayı yaşayana dek.

### Rüyamdan Beş Yıl Sonra...

*“Her şey vaktini bekler...  
Tıpkı olgun bir meyvenin  
dalından düşmesi gibi, anlar  
ve buluşmalar da zamanı  
geldiğinde hayatımıza  
dokunur.”*

Artık Sufi Akademi ile birlikte yurtiçinde ve yurtdışında birçok seminer veriyor, inzivalar ve kamplar düzenliyorduk.

Bir kamp keşfi yolculuğumuz için yolumuz Konya'ya düştü. İlk defa Konya'ya gidiyordum. İçimde ne bir beklenti ne de özel bir his vardı. Herhangi bir yolculuk gibi başlamıştı her şey. Konya'ya sabah çok erken vardık, saat henüz beşti. Yolum yorgunluğuyla tüm ekip odalara çekilmişti. Benimse hiç uykum yoktu. Kendimi sokağa atıp keşif yapmak istiyordum.

Kaldığımız otel tam şehrin merkezindeydi. Hava çok soğuktu. Sabah ayazı tüm keskinliğini jilet gibi vücudumda hissettiriyordu. Montumun fermuarını sonuna kadar çektim, bomboş sokaklarda yavaş yavaş ilerliyordum. İn yok cin yok, en ufak bir ses bir tıkırtı yok etrafta. Bilmediğim yerlerin bilmediğim sokaklarında kaybolmayı çok severim. Ruhumun aradığı gibi bilmediğim bir şeyi ararım o sokaklarda. Ruhumun kayboluşları gibi kaybolur, çıkmaz sokaklara çıkar, sonra çıkmaz sandığım sokaklardan çıkar yolum. Ruhumla bedenim kayboluş paydasında bir oldukları için bu bütünlük garip bir haz verir bana. O yüzden bilmediğim bir şehrin bilmediğim sokaklarında kaybolma fırsatımı asla kaçırmam.

O sabah da yine garip bir iştiyakla çıktım kentin sokaklarına. Anacaddeden sapıp bir ara sokağa girdim. Sokak boyu ilerlerken karşıda yürüyen bir kadın ilgimi çekti, ne uzun ne de kısaydı, yaşını elevermeyen bir edayla genç kız gibi yürüyordu. Kahverengi upuzun saçlarında arada gri saç gözüküveriyordu. Yaklaştıkça altmış yaşlarında olabileceğini anladım. Bana doğru yaklaştı ve karşımda durdu, ben de otomatikman durdum. Konuşmadan belki otuz saniye birbirimizin gözlerine baktık. Gülümseyerek "Sonunda yolunu bulmuşsun demek ki" dedi ve birden çekip gitti. Ne bir şey söylemeye ne de sormaya vakit bırakmadan aniden