

Kort maar  
krachtig



# Kort maar krachtig

Een verzameling *haiku's* die je meeneemt op een reis  
door de kracht van taal en de diepgang van zelfreflectie.

Leandro Asmawidjaja

## **Notitie voor de lezer**

Dit boek is met veel zorg en aandacht samengesteld. Ondanks deze zorgvuldigheid worden de gegevens en adviezen onder voorbehoud verstrekt. De auteur en uitgeverij kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele nadelige gevolgen of schade die voortkomen uit de toepassing van de oefeningen en informatie in dit boek. *Bij medische klachten of vragen wordt aangeraden altijd een arts te raadplegen.*

Auteur: Leandro Asma widjaja  
Omslagfoto: Khaleelah Ajibola  
ISBN: 9789403760087

1<sup>ste</sup> Editie  
Gedrukt in Nederland.  
Uitgegeven via Bookmundo.

© 2024 Leandro Asma widjaja  
Alle rechten voorbehouden.

# Inhoudsopgave

Inleiding .....	7
Deel 1	
“Jij bent de kern van je eigen wereld.” .....	11
<i>Oefening “Jij bent de kern van je eigen wereld.”</i> .....	23
Deel 2	
“Ook overdaad kent zijn grenzen.” .....	27
<i>Oefening “Ook overdaad kent zijn grenzen.”</i> .....	39
Deel 3	
“Je hoge muren als zelfbescherming.” .....	45
<i>Oefening “Je hoge muren als zelfbescherming.”</i> .....	57
Deel 4	
“De kracht van diepgaande verandering.” .....	63
<i>Oefening “De kracht van diepgaande verandering.”</i> .....	75
Deel 5	
"Een uitdaging om te doorgronden." .....	81
<i>Oefening “Een uitdaging om te doorgronden.”</i> .....	93
Deel 6	
"Overwinnen en bloeien." .....	99
<i>Oefening “Overwinnen en bloeien.”</i> .....	111

## Deel 7

"De taal van verbondenheid." .....	117
<i>Oefening "De taal van verbondenheid."</i> .....	129

## Deel 8

"De reis van hartstocht." .....	135
<i>Oefening "De reis van hartstocht."</i> .....	147

## Deel 9

"Ik ben geheel in mijn eigenwaarde." .....	153
<i>Oefening "Ik ben geheel in mijn eigenwaarde."</i> .....	163

## Deel 10

"Soms is het beter om te laten zijn." .....	169
<i>Oefening "Soms is het beter om te laten zijn."</i> .....	181

## Afsluiting

"Einde wordt begin, waar de echte reis wacht." .....	185
--	-----

## Inleiding

Welkom bij *Kort maar krachtig*, een verzameling *haiku's* die je uitnodigt om op een luchtige maar diepgaande manier naar de wereld om je heen en binnenin jezelf te kijken. Dit boek staat vol met korte gedichten die elk een moment vangen, een flits van emotie of gedachte. Met slechts een paar woorden wil ik je meenemen naar een plek van rust en reflectie, waar de schoonheid van eenvoud spreekt.

Deze *haiku's* zijn geen losse zinnen; ze zijn stukjes van mijn eigen reis, momenten van verwondering en zelfinzicht. Elk gedicht is als een glimp van iets groters — een uitnodiging om even stil te staan, te ademen, en te voelen wat er werkelijk in je omgaat. De kracht van de *haiku* ligt in zijn eenvoud, en juist daarin schuilt de ruimte voor diepe, persoonlijke reflectie.

Tijdens het schrijven van deze *haiku's* heb ik niet alleen naar buiten gekeken, maar vooral naar binnen. Ze weerspiegelen mijn zoektocht naar balans in een wereld die soms overweldigend kan aanvoelen. Het schrijven hielp me te begrijpen wat er in mijn eigen hart en hoofd speelt, en ik hoop dat deze woorden ook jou raken, dat ze resoneren met jouw gedachten en gevoelens.

Na elk deel vind je *oefeningen* die je kunnen helpen om dieper te graven in wat je hebt gelezen en gevoeld. Deze zijn gemaakt om je de *haiku's* op een heel persoonlijke manier te laten ervaren en om ze te vertalen naar jouw eigen leven. Of je nu behoefte hebt aan een moment van stilte, of juist aan helderheid in je gedachten, deze *oefeningen* zijn een gids voor je eigen innerlijke reis. Ze nodigen je uit om even stil te staan, de woorden in je op te nemen en te laten bezinken.

Mijn hoop is dat deze momenten van reflectie je helpen om dichters bij jezelf te komen. Ze geven je de kans om niet alleen te lezen, maar actief mee te doen aan een proces van zelfontdekking. Door regelmatig tijd te nemen voor deze *oefeningen*, kun je de patronen in je gedachten ontdekken en je gevoelens beter begrijpen. Zo ontstaat er ruimte voor persoonlijke groei en harmonie met jezelf.

**Kort maar krachtig** is meer dan een verzameling gedichten — het is een uitnodiging om te verbinden, zowel met jezelf als met de wereld om je heen. Poëzie heeft de kracht om bruggen te slaan en reflectie aan te moedigen, en mijn grootste wens is dat deze *haiku*'s iets in jou wakker maken. Dat ze een lichtpuntje mogen zijn op je reis, en je inspireren om de schoonheid in eenvoud te omarmen.







Deel 1

"Jij bent de kern van  
je eigen wereld."

*“Jij bent de kern van je eigen wereld.”*

In eigen stilte,  
jouw innerlijke kracht groeit,  
jij bent jouw kompas.

*“Jij bent de kern van je eigen wereld.”*

Onder eigen zon,  
bloei je in volle glorie,  
jij, jouw eigen bloem.

*“Jij bent de kern van je eigen wereld.”*

Je eigen schaduw,  
danst in het licht van jezelf,  
een stralende ziel.

*“Jij bent de kern van je eigen wereld.”*

Zelfliefde is sterk,  
jij bent het centrum van rust,  
in jouw eigen hart.

*“Jij bent de kern van je eigen wereld.”*

Je eigen wereld,  
draait om jouw unieke licht,  
jij bent het middelpunt.



***“Jij bent de kern van je eigen wereld.”***

Jij bent het anker,  
in de storm van jouw leven,  
rust in eigen kracht.

*“Jij bent de kern van je eigen wereld.”*

Op jouw pad alleen,  
staan jouw voetstappen centraal,  
jij, jouw eigen gids.

*“Jij bent de kern van je eigen wereld.”*

Onder sterrenpracht,  
ben jij het licht dat je leidt,  
jij, jouw eigen ster.