

# De acht niveaus van kennen: Zo wordt informatie tot zielsweten



Hoe je kennis in jezelf kunt verankeren



## De acht niveaus van kennen: zo wordt informatie tot zielsweten

*Ja dat weet ik wel*

Zeg je dat ook wel eens als iemand je iets vertelt dat je zou kunnen doen en het eigenlijk wel kent, maar niet werkelijk toepast?

In dit e-boek introduceer ik iets nieuws. Kennen, wat nog geen weten is, kan zich op vier verschillende gebieden bevinden. Ieder van deze gebieden heeft daarbij twee vormen van integratie. Zo ontstaan er acht niveaus van kennen.

Als je spiritueel wil groeien, kun je, wat hier beschreven staat, toepassen om informatie die je ontvangt stap voor stap in je wezen op te nemen. Hierdoor staat het je altijd ter beschikking: het wordt deel van je zielsweten.

In dit e-book leg ik de verschillende gebieden uit en wat je aan deze informatie hebt.

### De gebieden van kennen

De vier gebieden waarop je iets kunt kennen:

- In je hoofd
- In je hart
- In je onderbuik
- In je ziel

Ieder van deze gebieden kent, zoals gezegd, twee vormen van integratie.

- Opgeslagen
- Geïntegreerd

### De acht niveaus van kennen

Hieronder volgt een uitleg hoe informatie door de verschillende gebieden kan reizen en uiteindelijk tot *weten* kan worden. Daarbij wordt er als voorbeeld gebruikgemaakt van een aspect van Divinefulness: door meditatie kom je dichterbij jezelf.

## Gebied 1: Je Hoofd



De opmerking die eerder werd genoemd 'Ja, dat weet ik.' wijst op dit gebied. Je hebt van het idee gehoord en hebt het opgeslagen. Als iemand het noemt, is je standaard reactie: "ja dat weet ik". Want dat klopt ook: de informatie is opgeslagen in je brein.

De stap die je nu kunt gaan maken is om de informatie toe te gaan passen. Je gaat er ervaringen aan toevoegen. In het voorbeeld betekent dit dat je gaat mediteren en gaat waarnemen of de stelling 'kom je dichterbij jezelf' voor jou klopt.

Wanneer je een tijdlang geoefend hebt met mediteren en bemerkt dat je inderdaad dichterbij jezelf komt, accepteer je de informatie. Het wordt kennis. Als dit zo is, zal je reactie vanuit een diepere laag komen. "Ja zeker, weet ik dat." zou je kunnen antwoorden als iemand het over meditatie heeft.

## Gebied 2: je hart



De volgende stap is om de kennis die je hebt nu naar je hart te brengen. Hoe voelt het voor je? Voelt het aangenaam, kost het je nog veel moeite. Ook hier zijn dezelfde twee vormen van integratie aanwezig. 'Ja, voelt best goed' duidt op een opgeslagen gevoel. Je weet dat het gaat om voelen en daarom maak je kortstondig contact met je gevoel en besluit, voor een groot gedeelte nog vanuit je hoofd, dat het wel goed voelt.

De stap die hier ligt is om je echt te gaan verbinden met je gevoel, in dit geval als je het hebt over meditatie. Voelt het echt goed? Of is het meer iets dat je jezelf oplegt omdat je, wederom vanuit je hoofd, weet dat het echt goed voor je is en je best wel hebt gemerkt dat je dichter bij jezelf komt.

De kennis is in je hart geïntegreerd op het moment dat je een echt diep liefdevol gevoel ervaart als je aan iets denkt. Je hebt het in je hart gesloten. "Ja zeker, weet ik dat. Fantastisch!" zou dan een reactie kunnen zijn.

### Gebied 3: je onderbuik



Er is een punt net onder je navel waar volgens menige traditie zich jouw levensenergie bevindt. De Japanse traditie spreekt bijvoorbeeld over je hara. In onze taal gebruiken we spreekwoorden als 'een onderbuikgevoel hebben' of 'vlinders in je buik'. Hier bevindt zich het derde gebied van kennen.

Als je je verbinding met je gevoel naar dit gebied brengt, ontstaat er een ervaring van blijdschap en stroomt er energie door je lichaam. Je *weet* dat dit klopt, je *voelt* dat het waar is en je *ervaart* dat het goed voor je is.

Opgeslagen en geïntegreerd zijn lastiger van elkaar te onderscheiden.

Het gaat om de richting. Als je bewust je aandacht van je hart naar je onderbuik verplaatst en vervolgens ervaart dat de energie gaat stromen, is dat opgeslagen weten. Zodra je energie ervaart op het moment dat je aan iets denkt, is het weten geïntegreerd.

## Gebied 4: je ziel



Dit laatste gebied bevindt zich niet op één bepaalde plek. Je ziel is de Goddelijke vonk, die je verbindt met de Bron en met iedere andere entiteit.

Geïntegreerde onderbuik weten wordt als vanzelf opgeslagen in de ziel.

Hier kun je niets aan doen, anders dan juist niets doen.

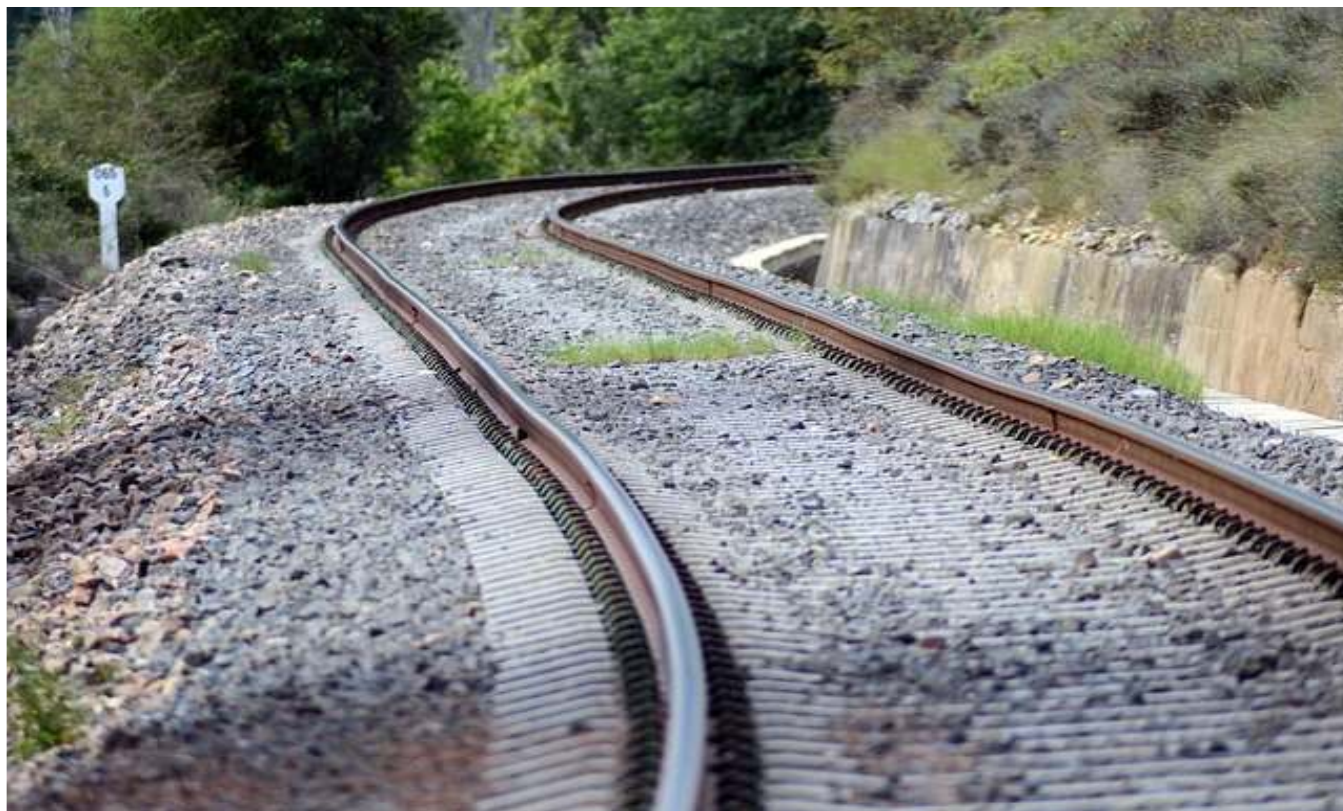
Zodra je iets wil bijdragen aan de integratie, trek je het weten omhoog in de richting van een bevragen of twijfel.

Geniet daarom van het feit dat je weet dat iets klopt en laat het daarbij.

Zonder jouw hulp integreert jouw weten zich in je ziel.

Wanneer dit heeft plaatsgevonden, neemt 'iets' het over als je in een situatie belandt waar je het weten dat je dan nodig hebt kunt gebruiken. Je ziel weet en handelt volkomen juist.

## De reis van kennen door je wezen



Laten we nog eens kijken naar de reis naar binnen:

De reis begint met informatie. Ergens hoor of lees je iets wat je aandacht trekt. Na enige overdenking ("zou dit zo kunnen zijn?") neem je het in overweging. (1) Je slaat de *informatie* op. Als iemand je ernaar vraagt, heb je de informatie paraat. Na oefening of toetsing besluit je voor jezelf dat de informatie klopt, (2) het wordt *kennis*. Vervolgens (3) verbind je je op een dieper gebied met de kennis en ga je voelen en (4) ontwikkel je een diep gevoel van genegenheid of liefde voor de kennis. De kennis wordt nu een *bekwaamheid*. Als je vervolgens gaat ervaren (5) hoe goed het voor je is dat je deze kennis tot je hebt genomen en dat (6) spontaan ervaart is de bekwaamheid in je lichaam geïntegreerd. Je *weet* dat dit voor jou klopt. Vanaf hier zal je ziel het gaan opnemen.

Of toch niet?

Zolang jouw *weten* nog niet geïntegreerd is in de ziel kan het door de verschillende niveaus van kennen reizen.



Feit is dat mensen iets volledig kunnen omarmen en er na verloop van tijd toch weer van af stappen. Hoe werkt dat dan?

Iedere niveau van kennis kan door twijfel of verwaarlozing steeds één stap omhooggaan. Bijvoorbeeld vanuit het niveau van opgeslagen in je onderbuik terug naar geïntegreerd in je hart. Gelukkig geldt: hoe dieper geïntegreerd, hoe vaster je kennis in jou verankerd ligt. Hoe werkt dat dan?

Stel, je hebt iets waarvan je getoetst hebt dat het klopt en je hebt enigszins gevoeld dat het goed voor je is. Als er dan iets voorvalt dat je ervaringen tot nu toe lijken tegen te spreken, kun je gaan twijfelen. Daarmee wordt de kennis weer tot informatie. Je weet wel dat het zo is, maar je past het niet echt toe.

Stel dat je kunt ervaren dat iets je energie geeft en ook voelt dat je een diepe gevoelsverbinding hebt met je bekwaamheid. Als er dan iets gebeurt, kun je je uit je onderbuik terugtrekken en het gevoel dat je eerder had gaan betwijfelen. Daarmee kan het zo maar gebeuren dat je nog wel weet dat iets voor je klopt, maar dat het goede gevoel dat daarbij hoorde weer verdwijnt.

## Wat je kunt leren van deze niveaus

Er zijn verschillende dingen te leren uit de acht niveaus van kennis.

- Als je zegt 'dat weet ik' ga eens na op welk gebied je het weet. Vanuit je hoofd, je hart, je onderbuik? En is het daar opgenomen of geïntegreerd. Of is de kennis echt ingedaald in je wezen en is het een diep *weten*?
- Kennis vraagt, zolang die nog niet in je ziel is ingedaald, om onderhoud en verdieping. Ga regelmatig na op welk niveau je het kennen bezit en werk aan het verdiepen door steeds een stap te zetten.
- Als je door omstandigheden teruggeworpen wordt naar het niveau van informatie, kan het goed werken om de herinnering aan eerdere niveaus op te roepen. Er was een tijd dat je *wist* dat iets klopte, of dat het zó goed voelde. Gebruik je vermogen om te herinneren om die tijden weer in je geest op te roepen en zo weer dichterbij het kennen te komen die je eerder had.
- Als je ontdekt dat iets wat je voor heel waar hebt gehouden in wezen niet (meer) met je resoneert, kun je het proces van loslating actief gaan toepassen. Dus de energie die het je geeft terugnemen, het gevoel uit je hart verwijderen en uiteindelijk gaan inzien dat het niet klopt.



## Een voorbeeld van de schrijver



Wat hier staat, klinkt mogelijk als een hoop theorie.  
Laat ik je een voorbeeld geven uit mijn eigen leven.  
Jarenlang, als iemand tegen mij iets zei in de trend van

*Je spreekt wel veel over negatieve omstandigheden in je leven.  
Weet je dat je ook positiever kunt zijn, zodat je leven ook kan veranderen?*

was mijn steevaste antwoord: 'Ja, dat weet ik wel'.  
Wat ik zei was waar. Ik wist heel goed dat praten over negatieve ervaringen in je leven geen enkel nut heeft, anders dan dat ik me even gehoord en gezien voelde.  
Het leven wordt er niet beter door. Sterker nog, door voortdurend naar het negatieve te kijken en het te benoemen, zorgde ik ervoor dat mijn leven doorspekt bleef met onplezierige omstandigheden. Niet echt handig als je spiritueel wilt groeien.



Gelukkig was er iemand die mij bleef voorhouden dat ik het enkel zei dat ik het wist, maar het niet leefde.

En hoewel ik me steeds als een mislukkeling voelde als dat tegen mij gezegd werd, viel de boodschap op enig moment op zijn plaats. De persoon had gelijk! Ik had genoeg keren gelezen dat het productiever is om positief naar het leven te kijken. En dus besloot ik vanaf dat moment om mijn uiterste best te doen om positiever te praten over wat er in mijn leven gebeurde.

Na een tijd begon ik te bemerken dat het inderdaad prettiger is om positief te zijn. Niet dat mijn leven ineens een wonderbaarlijke transformatie onderging, maar ik voelde me wel lichter. Ik ging zien dat er waarheid schuilde in wat er gezegd werd.

Toen ik de acht niveaus van kennis bedacht, kon ik de kennis bewust verder gaan verdiepen. Het gevoel van lichtheid in mijn wezen, begon ik bewust te voeden. Net zolang totdat ik een diep gevoel van verbinding begon te ontwikkelen met positief in het leven staan. Dit gevoel bracht ik vervolgens naar mijn onderbuik.

En daar ben ik nu. Positiviteit geeft me een ervaring van energie en blijdschap. Tegelijkertijd verval ik ook nog wel in negativiteit. Als dat gebeurt, bemerk ik dat het onprettig aanvoelt, dat ik liever positief ben, omdat anders mijn energieniveau begint te dalen.

Ik ben ervan overtuigd dat hoe meer ik de neiging om 'even negatief te zijn over iets' kan loslaten, hoe meer dit weten van positiviteit geïntegreerd kan worden in mijn wezen. Dan kan het geïntegreerd worden in mijn ziel, een idee waar ik erg blij van kan worden.

## Een oefening

Neem nu eens zelf een onderwerp waarvan je benieuwd bent hoever het in jou is geïntegreerd. Het kan van alles zijn. Kies een onderwerp, gewoon het eerste dat in je opkomt. Vraag je eerst eens af: **weet** ik dat dit helemaal kloppend is? Als je voelt, straalt en zonder enige twijfel JA kunt antwoorden, dan is het een deel van je ziel.

Ga anders met je aandacht van je hoofd, naar je hart, naar je onderbuik. Vraag aan jezelf is het geïntegreerd in mijn hoofd? In mijn hart? In mijn onderbuik?

Vraag je dan af of het al in het volgende gebied is opgeslagen of niet.

Nu weet je waar je staat.

Neem de komende periode eens tijd om een stap in de niveaus te maken. Van opgeslagen naar geïntegreerd in een bepaald gebied of van geïntegreerd naar opgenomen in het volgende gebied.



De 8 niveaus van weten wordt gebruikt binnen:

## Divinefulness

Divinefulness is een methode die je leert om je werkelijke Essentie te leven, door in voortdurend contact met het Goddelijke, Divine te leven. Deze methode brengt je naar het punt waarop spiritualiteit volledig in je leven geïntegreerd is, zodat je uiteindelijk leeft vanuit je zielsintentie.

Divinefulness helpt je om:

- In dicht contact met Divine en je ziel te leven
- Voortdurend te weten, voelen en ervaren dat er voor je gezorgd wordt
- Gemakkelijk en vanuit ontspanning je levenspad te lopen
- Zicht te hebben op je missie en die ook te leven
- Onvoorwaardelijke Liefde voor iedereen en alles te ervaren
- Vanuit deze rust bij te dragen aan een wereld van Vrede en Liefde

Divinefulness wordt op dit moment gegeven als een jaartraining.

## en 888 healing

Binnen Divinefulness wordt gebruik gemaakt van healing methode genaamd 888 healing.

888 healing is een manier om met vier eenvoudige zinnen iedere situatie te healen.

In deze methode komen meditatie, voelen en diepe overgave, samen om Divine het genezende werk te laten volbrengen.

888 Healing kent een kennismaking, een dag training en een driedaagse opleiding.

Wil je meer weten over de jaartraining Divinefulness of 888healing?

Kijk dan op <https://www.divinefulness.info>

Op de website vind je naast dit gratis e-boek nog veel meer materiaal om kosteloos kennis te maken met het werk van Jeroen Arnold en Divinefulness. Kijk daarvoor bij de tab **gratis**.

Ik kijk ernaar uit je persoonlijk te ontmoeten.

Harte groet,  
Jeroen Arnold



### Foto's

Alle foto's komen van Pixabay.

Ze zijn genomen door:

Frank winkler, Ben Kerckx, Alicia Harper, Silviarita, Miguel Palomino Urdapilleta en jplenio