

Reiki en Zelfrealisatie

Reiki en Zelfrealisatie

Arianne Groeneveld

Auteur: Arianne Groeneveld

Coverdesign: Arianne Groeneveld

ISBN: 9789464652291

© Arianne Groeneveld

Voorwoord

Dit boek is een persoonlijk verslag van mijn spirituele weg met Reiki. Ik leerde Reiki in 1986, twee jaar nadat het in Nederland werd geïntroduceerd. Twee jaar later wijdde Phyllis Lei Furumoto me in tot Reikimeester. Sindsdien heb ik duizenden mensen Reiki geleerd en zijn mijn ervaring en begrip van Reiki gegroeid: niet alleen door mijn eigen behandelingen en cursussen, maar ook door de vele contacten met mijn cursisten die hun ervaringen met Reiki met mij deelden.

Ik heb in mijn Reikimeesterschap mijn nuchtere, wat kritische aard meegenomen. Door de jaren heen heb ik alle heilige huisjes, alle algemeen aanvaarde ideeën over wat Reiki is en hoe het werkt op de helling gezet en mezelf steeds weer afgevraagd: "Ze zeggen dit nu wel, maar is het wel waar? Ervaar ik het zelf ook zo?"

De waarheid zal ik natuurlijk nooit vinden want er bestaat niet zoiets als één waarheid en dat is maar goed ook. Het antwoord op die regelmatig terugkerende vraag naar 'de waarheid' is eerder een inspirerende, nooit eindigende zoektocht - een voortdurende uitdaging om dieper te gaan. Dit boek beschrijft een stuk van mijn zoektocht naar de essentie van Reiki.

Hoe effectief Reiki ook kan zijn bij allerlei fysieke klachten, toch ben ik Reiki de laatste jaren vooral als een weg naar thuiskomen in en gaan leven vanuit het Hart gaan ervaren. Wat ik thuiskomen in het Hart noem, wordt ook wel Zelfrealisatie, Verlichting of Ontwaken genoemd. Vandaar de hoofdletter H om dit Hart te onderscheiden van ons fysieke hart.

Er zijn tegenwoordig heel wat verlichte leermeesters die de wereld rondreizen om mensen op weg te helpen naar een blijvende verbinding met hun Hart. De meeste noemen het geen Hart maar Ware Aard of Zelf. Samen vertegenwoordigen ze vrijwel iedere denkbare spirituele achtergrond – behalve Reiki! Toch is leven vanuit het Hart het diepste niveau van Reiki waar iedere Reikibeoefenaar, of hij zich er nu bewust van is of niet, naar toe groeit.

Zelf heb ik in 1999, tijdens een Reiki-behandelsessie op een grote Reikimeesterbijeenkomst in de Verenigde Staten, een spirituele doorbraak ervaren. In het tweede deel van dit boek vind je dagboekfragmenten uit die tijd. Zoals je daarin kunt lezen, heeft die doorbraak mijn leven volledig op zijn kop gezet. Alles was anders! Niet lang erna ben ik buiten de Reikigemeenschap bij leraren als Isaac Shapiro, Eckhart Tolle en Byron Katie hulp gaan zoeken om mijn ervaring beter te gaan begrijpen en ermee om te leren gaan.

Na mijn doorbraak zag ik alles op een nieuwe manier, ook Reiki, maar ik heb mijzelf eerst de tijd gegund om aan mijn werkelijkheid te kunnen wennen voordat ik met mijn nieuwe inzichten over Reiki naar buiten kwam. Pas drie jaar later kreeg ik de bijna onbedwingbare impuls om dit boek over de spirituele dimensie van Reiki te gaan schrijven. En pas twintig jaar erna besloot ik het manuscript uit te geven.

Ik vind mijn ervaring niet uniek of bijzonder, ook al maakte hij toentertijd een diepe indruk op mij en voelde ik mij werkelijk begenadigd. Ik zie de ervaring als oer menselijk, als van ons allemaal – als onze natuurlijke staat. Ik heb het gevoel dat wanneer ik en anderen ermee naar buiten komen, het niet lang zal duren of ervaringen zoals de mijne zullen veel vaker door Reikibeoefenaars worden beschreven.

In dit boek beschrijf ik traditioneel Reiki: het Usui Systeem van Natuurlijk Genezen zoals ik dat zelf beoefen. Mijn meesterschap is als het ware geboren in die traditie – toen ik Reikimeester werd bestond er alleen traditioneel Reiki in Nederland. Sinds die tijd zijn er allerlei nieuwe varianten van Reiki ontstaan die soms zo volledig van de oorspronkelijke Reikimethode afwijken dat ze misschien wel een geheel nieuwe naam verdienen.

Dit boek gaat over Reiki als spiritueel pad en het is vanuit dit perspectief dat ik niet alleen naar het Usui Systeem van Reiki kijk, maar ook hier en daar naar de veranderingen die mensen ten opzichte van het Usui Systeem hebben aangebracht. Ik vraag me dan vooral af of een nieuwe aanpak een betere of slechtere bedding biedt aan Reiki als spiritueel pad.

Ik kan daarin natuurlijk nooit echt objectief zijn. Ik zal onvermijdelijk aspecten over het hoofd zien, of ik wil of niet, die beoefenaars van de nieuwere varianten van Reiki zelf wel zien. Ik nodig diegenen die mijn perspectief te eenzijdig vinden uit om mij hun inzichten te laten horen – mijn weg naar dieper inzicht in Reiki houdt niet op met het schrijven van dit boek.

Hier en daar duikt Byron Katie en ‘The Work of Byron Katie’ op in dit boek. Zij hoort niet helemaal thuis in een Reikiboek maar als verslag van mijn spirituele weg zou het een leugen zijn haar eruit te houden. Vanuit de eerstgenoemde redenering heb ik een poging gedaan de Byron Katie elementen uit dit boek weg te filteren – het bleek een hopeloos project. Na mijn Ontwaken was Byron Katie er nu eenmaal, een meer perfecte spiegel had ik me niet kunnen dromen.

Wel spelen de ‘Work’ elementen een zeer marginale rol in dit Reikiboek. Achterin leg ik voor diegenen die daarin geïnteresseerd zijn uit wie Byron Katie is en wat haar methode inhoudt.

Dit boek is onderverdeeld in drie delen. Ieder deel ademt een eigen sfeer. Alle drie delen zijn persoonlijk van aard: zij bevatten mijn eigen ervaringen en inzichten in Reiki. Je kunt ze in iedere volgorde lezen die je maar wilt.

In het eerste boek valt de schijnwerper beurtelings op belangrijke spirituele aspecten van het Usui Systeem: de aard van de Reiki-energie, de inwijdingen, het aangaan van verbinding, de energie-uitwisseling, de mondelinge traditie en de factor tijd.

Het tweede boek bevat fragmenten uit de dagboeken die ik bijhield na mijn spirituele doorbraken.

In deel drie geef ik vanuit mijn eigen ervaring steun en inspiratie bij het beoefenen van Reiki als spirituele weg. Het slotdeel bevat ervaringen van anderen voor wie Reiki ook een spiritueel pad is.

Dat mijn boek een stimulans mag zijn voor jouw eigen spirituele weg met Reiki.

Arianne Groeneveld

Deel 1: Reiki en haar traditie

Wat is Reiki?

Omdat dit boek is bedoeld voor mensen die al Reiki beoefenen, geef ik hier geen basisinformatie over Reiki. Mocht je daar toch behoefte aan hebben dan vind je achter in dit boek Bijlage 1: 'Basisinformatie over Reiki'.

Op deze plek gaan we meteen voorbij aan voor de hand liggende antwoorden op de vraag "Wat is Reiki?" zoals: "Reiki is genezende energie" en vragen ons af: weten wij eigenlijk wel echt wat Reiki is? Wat voor een energie is het? Gebruiken alle healers en magnetiseurs diezelfde Reiki-energie of is de Reiki-energie iets anders?

Toen ik in de begindagen van Reiki een reünie weekend van 250 Reikibeoefenaars met Reiki Grandmaster Phyllis Lei Furumoto bijwoonde, stelde iemand haar de vraag: "Wat is Reiki?" Ik spitste meteen mijn oren want ik was heel benieuwd naar haar antwoord. Als iemand het zou moeten weten dan moest zij het wel zijn. Je bent Grandmaster in Reiki of je bent het niet! Phyllis gaf toen het meest zinnige antwoord op deze vraag dat ik ooit heb gehoord: "Ik weet het niet! Soms denk ik dat ik het weet, maar dan verwerp ik dat idee weer als veel te beperkt."

Naast het antwoord van Phyllis is er nog één ander zinnig antwoord op de vraag "Wat is Reiki?" en dat is: "Voel maar! Dit is Reiki!" Alle andere antwoorden berusten op geloof en zijn waar voor wie erin gelooft.

Toch springt menige Reikimeester, ikzelf inbegrepen, regelmatig in die ruimte van niet-weten met zijn ideeën. Reiki zou alleen aarde-energie zijn, of juist alleen hemelse energie. Het zou niet je eigen energie zijn, je zou alleen een doorgeefluik zijn. En wat je gelooft, lijkt al gauw waar te zijn. Geloof je dat Reiki een aarde-energie is, dan ervaar je voortdurend aarde-energie wanneer je Reiki geeft. En dat geldt voor iedere verklaring!

Wij mensen lijken een aangeboren behoefte te hebben om alles wat op ons pad komt onder controle te willen krijgen en dat geldt ook voor Reiki. Als we weten hoe het in elkaar zit, hebben wij het gevoel dat wij er macht over hebben. Als anderen onze ideeën dan ook nog aannemen, hebben we ook nog eens macht over hen omdat zij hun ervaringen op onze manier interpreteren. Maar zijn onze ideeën over Reiki hetzelfde als Reiki?

Reiki is niet in te perken door onze ideeën, het blijft Reiki, maar de vraag is of onze relatie met haar wel kan bloeien wanneer we die verstikken met te veel ideeën.

Zoals we in een partnerrelatie niet meer open kunnen staan voor de levende werkelijkheid van de ander wanneer we alleen maar zien wat we willen zien, de verzameling van onze meningen en oordelen over die ander, zo kunnen wij ook onze relatie met Reiki verstikken door haar in te snoeren in een keurslijf van ideeën-over-Reiki. Laat ik daarom liever mijn ervaringen met de energie laten spreken.

In de weken voordat ik Reiki leerde, experimenteerde ik regelmatig met hand opleggen. Een deel van mij verzette zich tegen het idee dat ik dat niet uit mezelf zou kunnen en ik had

weinig geld, te weinig om een cursus te kunnen betalen. De energie werkte, de ander voelde het, maar toch voelde het wat kaaltjes. Ik had het gevoel dat er meer moest zijn.

Ik besloot toen toch een Reikicursus te gaan doen en in korte tijd had ik het benodigde cursusgeld gemobiliseerd. Toen er een wil was, was er plotseling ook een weg... Al tijdens de cursus werden mijn handen veel warmer, 's avonds kon ik er niet van in slaap komen. Ik wist niet waar ik heen moest met die warme, pulserende handen. Niet alleen had ik warme handen, ik voelde me geroerd en vol liefde. Het was alsof ik me aan mijn eigen innerlijke bron van liefde kon opwarmen, een heerlijk gevoel dat vooral sterk werd als ik anderen de handen oplegde.

De verwondering die ik toen als cursist had, heb ik na al die jaren nog steeds als Reikimeester. Ik blijf mij verwonderen dat iedereen tijdens een Reikicursus een toename aan energie ervaart. Wat nog indrukwekkender is, is dat ook de kwaliteit van de energie verandert. Het is niet alleen een kwestie van meer warmte in de handen, het is ook een kwestie van een toenemende warmte van het Hart.

Het is waar, de ene cursist ervaart dat sterker dan de andere. Sommige hebben zich steviger verankerd in hun mentale wereld en hebben minder contact met hun Hart – voor hen is de overstap naar het Hart wat lastiger, maar daardoor ook indrukwekkender.

De Hart kwaliteit van Reikihanden is en blijft voor mij een aangenaam en positief mysterie. Om mijn eigen Reiki beter te kunnen begrijpen heb ik twee jaar lang een healing opleiding gevolgd in Zuid-Frankrijk volgens de methode van Barbara Ann Brennan, schrijfster van het inspirerende boek 'Licht op de Aura'.

Wij leerden daar werken in de verschillende lagen van de aura met behulp van allerlei bijpassende energieën. Ik heb daar een fijne tijd gehad: de helende vermogens van de leraren maakten grote indruk op mij, het waren liefdevolle, goede mensen maar tot mijn verbazing vond ik nergens die typische door-en-door hart warme Reiki-energiekwaliteit. Ook daarvoor had ik vaak energie gekregen van fijne, liefdevolle mensen die geen Reiki hadden. Het verschil met Reiki bleef ondanks hun liefdevolle uitstraling altijd merkbaar voor mij.

Een veelgestelde vraag op mijn Reiki-infoavonden is: wat is het verschil tussen Reiki en magnetiseren? Mijn ervaring is dat welke andere vorm van energie healing je ook neemt, zij zelden of nooit die typische Reikikwaliteit lijkt te hebben.

Dat verschil komt natuurlijk niet doordat Reikimeesters of beoefenaars beter zouden zijn dan andere healers. Healers van andere disciplines moeten vaak veel tijd en moeite investeren om te komen waar ze nu zijn. De healing opleiding in Zuid-Frankrijk duurde vier jaar! Bovendien beschikken ze soms over helderziende gaven waar menige Reikibeoefenaar niet aan kan tippen.

Nee, die onvergelijklijk liefdevolle kwaliteit lijkt vooral of misschien wel alleen te ontstaan door wat er gebeurt tijdens de Reiki afstemming of inwijding, met name wanneer die ingebed is in een Reikicursus. De mens brengt Reiki over tijdens de inwijding, maar de kern en essentie van Reiki is een mysterie groter dan de mens.

Daarom is Reiki ook voor healers vaak niet onder te brengen in een categorie. Soms schatten zij Reiki laag in, omdat zij het zoeken op de hun vertrouwde energiefrequenties en het daar

niet kunnen vinden. Zij vinden hun energiefrequentie effectiever en voor wat ze willen bereiken is dat ongetwijfeld waar. Hoofdpijn verdwijnt vaak sneller door magnetiseren dan door Reiki.

Zowel Reiki als andere healing methoden hebben elk hun eigen effectieve bereik en overlappen elkaar maar heel gedeeltelijk. Juist daarom is het niet ondenkbaar dat je, wanneer je healing technieken gaat mixen met Reiki, de essentie van Reiki kwijtraakt zonder dat je het weet en je nog wel denkt dat je Reiki geeft, maar het allang geen Reiki meer is.

Zonder inwijding geen Reiki?

Het idee dat ik een Reikicursus met inwijdingen nodig zou hebben om Reiki te kunnen geven, wekte bij mij voordat ik Reiki leerde rebelse gevoelens op. Ik wilde het uit mijzelf kunnen, ik wilde mij niet overgeven aan wat een ander met mij zou doen. Het kon er bij mij niet in dat ik geen energie door kon geven zonder inwijdingen.

Toen ik zelf Reikimeester werd, ging ik opnieuw kritisch onderzoeken of mensen werkelijk in alle gevallen een Reikicursus nodig hebben. Ik had daar zelf nog steeds twijfels over. Ik wilde een doorleefd antwoord kunnen geven als mensen mij vroegen: "Ik heb al heel warme handen als ik ze mijn man opleg, heb ik zo'n cursus dan wel nodig?" of "Ik heb al veel gedaan op healing gebied, denk je dat ik nog wat uit een Reikicursus zou halen?"

Ik ging dus goed opletten wanneer ik mensen op mijn cursus kreeg die al aan magnetiseren of healing deden en ik deed choquerende, geheel onverwachte ervaringen op. Ik kreeg zo nu en dan bijzonder krachtige magnetiseurs op mijn cursussen en als ik ze inwijdde, dan voelden ze niet meer verbonden met de Reiki energie dan de doorsnee cursist, tot mijn verbazing soms zelfs minder. Dat had ik absoluut niet verwacht!

De enige cursisten die vrijwel altijd een voorsprong bleken te hebben bij de inwijdingen waren mensen met een grote Hart kwaliteit: hun Reiki-energie ging altijd gemakkelijk en overvloedig stromen en werd vervolgens nog weer sterker door de inwijdingen.

Natuurlijk ging ik mij afvragen waarom de magnetiseurs zo weinig stroomden op het Reikiviveau. Was het omdat ze al een liefdesrelatie met een andere healing methode hadden? Eenzelfde stroefheid ervaarde ik namelijk ook bij mensen die zo enthousiast waren over bijvoorbeeld haptonomie dat ze zich maar mondjesmaat openden voor Reiki. Ze waren misschien al op iets anders afgestemd! Zoals je zelden heel verliefd zult zijn op twee personen tegelijkertijd, kun je je misschien ook niet even volledig voor twee healing disciplines openen. Dit was overigens lang niet altijd zo, ik nam dat alleen waar bij mensen die zich volledig identificeerden met de andere methode.

Het was leerzaam voor mij om dit ook vanuit de leerling positie te ervaren. Al was ik toen al negen jaar Reikimeester, het bracht me vooral nadeel op de healing school in Zuid-Frankrijk. Halverwege de opleiding werd het mij duidelijk dat ik zo'n liefdesrelatie met Reiki had dat ik me nooit ook nog eens aan deze healing methode zou kunnen geven. Mijn vroegere leermeester zei ooit: "Je kunt niet varen met elk van je benen in een ander bootje" en hoewel ik altijd veel weerstand voelde tegen die uitspraak, want ik wil altijd zo veel, zie ik er nu wel de waarheid van in.

Tijdens de opleiding in Frankrijk ervaarde ik ook een wezenlijk verschil tussen de complexiteit van deze healing methode en de eenvoud van werken met Reiki. Sindsdien is het mij ook duidelijk dat iedere toevoeging aan de pure eenvoud van Reiki haar niet meer, maar minder maakt.

Mijn ervaringen zouden erop kunnen wijzen dat Reiki op een andere energiefrequentie 'woont' dan andere healing methoden.

Nu we toch op het vermetele pad zijn: misschien is Reiki wel helemaal geen healing methode! Misschien is het wel een spirituele discipline om helemaal verbonden te raken met je Hart energie en is dat zo door en door gezond dat alles in je lichaam er ook van opknapt! En misschien geldt dat ook wel voor de persoon in wie je die Hart energie laat 'overlopen'.

Mijn antwoord op de vraag boven dit hoofdstuk: "Zonder inwijdingen geen Reiki?" moet daarom luiden: zonder Reiki-inwijdingen heb je zeker energie om door te geven, je kunt zelfs een heel bekwame healer zijn! Reiki geeft een ander geschenk: het eenvoudige geschenk van verbinding met een intensiteit van Hart energie, waar wij als mens zonder hulp onvoldoende bij kunnen komen. Je opent je leven voor het wonder – het wonder van een levenslange verbinding met de liefdevolle levensenergie die in zijn genezende werking gaat waar hij wil gaan zonder dat wij daar controle over kunnen uitoefenen.

Afstemmen? Dat doen wij allemaal!

Ik ga mij nu begeven op een terrein dat vaak als het meest vage van Reiki wordt gezien: de inwijding of afstemming op Reiki die iedere cursist op een Reikicursus van zijn Reikimeester ontvangt.

Afstemmen is niet iets dat alleen Reikimeesters op een Reikicursus doen. Wij allemaal stemmen onszelf en elkaar regelmatig af in het dagelijkse leven. Afstemmen betekent dan: jezelf of een ander op een andere energiefrequentie brengen.

Mikao Usui, de grondlegger van Reiki, vergeleek mensen al met radiozenders en radio-ontvangers. Afhankelijk van hoe we ons voelen, welke emotie dominant is op dat moment, zenden wij een frequentie uit die anderen weer raakt. Op een Reikicursus worden deelnemers soms diep geraakt. Dan komt er bij een deelnemer oude pijn naar boven die geuit wordt. Het uiten van dat verdriet 'steekt' andere deelnemers regelmatig 'aan'.

Ook ken je uit het dagelijkse leven vast wel een situatie waarin iemand boos op je wordt en je, terwijl je je tot die tijd heel relaxed voelde, plotseling ook boos gaat worden. De ander is erin geslaagd dezelfde emotionele energetische frequentie bij je wakker te maken. Die ander doet dat natuurlijk niet opzettelijk, het gebeurt gewoon.

Wij ervaren de hele dag allerlei energiefrequenties. Al onze ervaringen bevinden zich op een bepaalde energiefrequentie. Wij hebben er zelfs woorden voor om aan te geven of het om een hoge of een lage energiefrequentie gaat. Als we depressief zijn zeggen wij: "Ik voel me down". Het woord zegt het al. Zelfs onze stem wordt lager wanneer we down zijn en ook het woord depressief heeft met die laagte te maken: het betekent 'naar beneden gedrukt'. Wanneer we ons superstromend voelen kunnen we zeggen: "Ik voel me high!"

Terwijl 'down' te maken heeft met weinig mogelijkheden zien en niet vooruit te branden zijn, zien we geen grenzen aan onze mogelijkheden wanneer we ons 'high' voelen. Denk maar aan verliefdheid, geen obstakel kan je tegenhouden!

Het streven van ieder mens is altijd om aan de bovenzijde van de energiefrequenties te zitten. Wij willen ons lekker voelen, zo vaak we maar kunnen. Wij proberen ook onze omgeving daar naartoe te bewegen omdat dat natuurlijk ook in ons eigen voordeel is. Wij proberen onze depressieve partner op te monteren – hoewel je van goeden huize moet komen om daarin te slagen – want we voelen een innerlijke weerstand tegen mensen met een lagere frequentie in onze omgeving.

“Hij zuigt mij helemaal leeg” wordt vaak gezegd. Dat wil zeggen: in zijn nabijheid zakt mijn energie af naar een lagere frequentie en dat wil ik niet! Je probeert hem daarom mee te krijgen naar – dus af te stemmen op – jouw hogere energie.

Je vraagt je misschien af wat dit met de Reiki-afstemmingen te maken heeft. Wel, de Reiki-afstemmingen verhogen de energiefrequentie van de cursist tot het meest optimale niveau: de frequentie die hoort bij leven vanuit je Hart.

Reikibehandelingen doen dat ook al. Wanneer je bijvoorbeeld een depressieve vriend, in plaats van te proberen hem op te monteren, regelmatig Reiki geeft, komt hij op den duur onvermijdelijk in een hogere, lichtere frequentie terecht. Wanneer je Reikibeoefenaars vraagt naar veranderingen die ze in zichzelf ervaren sinds ze Reiki hebben geleerd, zijn een gevoel van tevredenheid en geluk, optimisme, innerlijke rust, meer assertiviteit en een grotere trouw aan hun eigen pad de meest gehoorde kwaliteiten. Alle kwaliteiten die in de Hart energie frequentie thuishoren.

Wanneer je afgestemd bent op Reiki kun je die Hart energiefrequentie die Reiki is, steeds weer moeiteloos ervaren door Reiki te geven aan jezelf of aan anderen. Wanneer je dat regelmatig doet, raak je door de jaren heen zelfs zo goed afgestemd op de Reiki Hart energie dat je hem grote delen van de dag blijft ervaren ook al ben je gewoon met je werk bezig. Hawayo Takata, de Reikimeester die Reiki naar het westen bracht, zei over haar eigen weg met Reiki: "Eerst had ik Reiki, daarna was ik Reiki."

Wanneer je Reiki bent, zal je zelden langere tijd in een lage energiefrequentie verkeren en ook zal je weinig last hebben van mensen met lage frequenties. Ze 'trekken je niet meer leeg', eenvoudigweg omdat je niet meer leeg te trekken bent. Op de frequentie van Reiki sta je in contact met de letterlijk onmetelijke hoeveelheid liefdesenergie die in de kosmos aanwezig is en wat er van je 'weggezogen' zou worden, wordt tezelfdertijd weer aangevuld.

Dit beschermt je zonder dat je middelen hoeft te gebruiken om je af te schermen. Wel blijft het altijd belangrijk je niet fysiek uit te putten in je dagelijkse leven. Ook al 'ben' je Reiki, wanneer je niet regelmatig rust neemt en jezelf Reiki geeft, zakt je energieniveau toch af en heb je plotseling weer behoefte aan je oude methodes om je te beschermen tegen 'leeggezogen worden'. Ik zet het tussen aanhalingstekens, want ik ben ervan overtuigd dat niemand ooit een ander leegzuigt. De energie stroomt van nature, zoals een waterval, van hoog naar laag. Niemand is een eiland – we vormen samen een groter geheel en helpen elkaar automatisch op die manier.

Er is nog een manier waarop je energie kunt kwijtraken ook al voel je je op Reikiviveau. Dat gebeurt doordat je het veld van liefde dat Reiki is, loslaat en in angst terecht komt – bijvoorbeeld de angst om leeggezogen te worden! Angst woont nu eenmaal op een lagere