

Recepten om ritueel te baden.

WINTI - OBIA



Inhoud.

ALAKONDRE KRA TAFRA	3
KASERI WATRA FOE WASI ANOE TE JOE DE GO NA KRA TAFRA	3
Wan toe sani foe sabi foe kra tafra	3
DE ALAKONDRE PRE	4
1. Fyofyo watra	5
2. Hebie watra	5
3. ALLA KONDRE WATRA	6
4. SWITI WATRA	6
5. KABRA WATRA	7
6. TANGI WATRA	7
7. SWITI INGI WATRA	7
8. OBIA SWITI WATRA (V).....	8
Ampuku watras en begi	9
9. Ampuku watra 1	9
10. Ampuku watra 2 (J)	9
11. Ampuku begi (tafra)	10
12. Watra tegen vermoeidheid	10
Aisa watras	10
13. Aisa wiwiri watra 1	10
14. Aisa switi watra 2	10
15. Aisa switi watra 3	11
16. Kaseri watra.....	11
17. Ingi Switi watra	12
18. Switi watra	12
19. Alakondre watra	13
20. Owroe Jari switi watra (cultuur uiting).....	14
21. Ingi watra.	15
22. Kromanti kruidenbad	15
23. Bad voor de Jaw kromanti.....	16
Slotwoord.....	16

ALAKONDRE KRA TAFRA.

Pindasoep	Duivensoep	Batyaw moksi aleisi
Peprewatra	Pindakoek	Brood met kaas
Gelekoek	Kokoskoek	Eieren
Viadu	Gommakoekjes	Orgeade
Bruinekoek	Room Boter	Rode Fernande
Ginger wine	Champagne	Heineken bier
Oude jenever	Oudbruin bier	Watrakan snoepjes
Aniset	Thee	Cacao blokjes
Gemberbier	Gevlochten brood	Water
Een fruitmand met div. fruit	Koffie	Tjarpesi moksi aleisi
Bojo		

KASERI WATRA FOE WASI ANOE TE JOE DE GO NA KRA TAFRA.

Masi in wan krabasi:

Florida watra,	Kaseri sowtu	1 biri (1 bier),
Pikinso asisi,	Anesi wiwiri	Smeri wiwiri,

KASERI WATRA FOE WASI A TAFRA ANGA STOEROE PE SMA DE GO S'DON NYAN, NOSO NA KONTREN PE NA KRA NYAN DE GO HORI.

Masi na ini wan krabasi noso ini wan njoen sani:

Smeri wiwiri,	Resida bromki nanga na wiwiri	Kowroe ati wiwiri
Griti wan pisi nengre kondre adroe	Pikinso asisi	Florida watra
2 dropoe roosolie	Biri	Defrenti bromki kan poti toe.

KASERI WATRA FOE WASI SPOEN EN PATOE TE DE BORI KRA TAFRA.

Smeri wiwiri	Konsaka wiwiri	Kowroe ati wiwiri
Nootmuskati	7 ai kaseersowtoe	Florida watra
1 Biri	Watra	

Wan toe sani foe sabi foe kra tafra.

Kra tafra njang de bori sondro sowtu.	Kra njan de bori ini kaseri patoe (noso kaser den patoe).
Te kra nyan de bori dan fejanti sma no musu de ini na koekroe.	Kra njan na bigisma de bori (oema san no de kisi moen siki moro), noso man nengre.
Kra nyan de nyan te son de na loktu. Kra na son ini libi.	No wan bonjo moesoe foe beti broko
Ala sma de teki prati na kra tafra musu de kaseri soboen oema sma de de menstrueer no musu teki prati na tafra.	Bonjo anga tra sani san de na tafra no de trowe, ini wan presi ma ala de go beri ini wan olo san de na wan skaduw presi.
Fosi na kra bigin foe nyan dan foe ala njan di de tapoe tafra joe de teki pikinso poti ini wan preti ondro na tafra, wan grasi watra, wan wit kandra san joe moesoe foe leti.	Switi prisiri singi de singi na lontoe foe na tafra. Te na kra njang k'ba anga den famiri, mati anga den di lontoe en dan joe de gi tangi en bedanke na kra.
Te sma e go sidon en kmoppo na tafra dan anga kerki-sigi en dan Onze Vader de begi.	Na fosi sani san yu de gi na sma bigin nyan na tafra na 3 mofu watra, foe di watra de krien ala san doti en watra de kowroe ala san faya.
Kra tafra de hori mamanting efoe bakadina. Kra tafra no e hori 12 anga 18 uru.	Ala suma e nyan naga anu na a tafra.

DE ALAKONDRE PRE

Liederen gewijd aan de:

AISA-winti (Altijd als openingslied beginnen)

- God
- Loko
- Leba
- Aisa-winti en gron winti's
- Papa-winti's
- Fodoe

INGI-winti (rond middernacht watra-ingi)

- Watra-ingi
- Bos-ingi
- Obia-winti's
- Djebri-akantasie obia
- Djebri-apoekoe obia.
- Akantasi-winti's

Bos-indiaanse goden (Blauw Zwart wit)

- Bos-ingi
- Apoekoe
- Kromanti obia singi
- Sluiten met Gado AMPUKU

ALAKONDRE vrije keus qua kleding.

Het baden moet vanaf 6 uur s'morgens gebeuren.

1. Fyofyo watra

Voor de Fyofyo water zijn de volgende wiwiri's nodig:

(In een prapi met water het volgende zetten).

Blaka-oema wiwiri;	Smeri wiwiri;	Konsaka wiwiri;
Mangrasi (wan stoeroe) getrokken uit de grond;	Pemba;	Blauw;
Kaseri sowtoe;	Abongra;	2 batra biri;
Watra;	Dram;	Beetje zand uit de woonplaats.

Taki te yu e meki na watra:

Leki fa oen de na sari fasi na so ala takroe taki di meki fyofyo musu komopo na oen skin

Wasi nanga 3 sisibi wiwiri.

Sibi na skien foe ede te kon miti gronfoetoe. Yu de taki mi de sibi ala fyofyo g'we.

LET OP: Alle attributen, kledingen moeten worden begraven.

2. Hebie watra

(In een prapi met water het volgende zetten).

Asafesida	Kamfer (in stukjes)	Lemmetje wiwiri;
Knoflook wiwiri	Knoflook (3 stukjes pp)	Knoflook gewoon veel
Dangraman man + vrouw	Kalabas wiwiri plus kalabas	Bakroe wiwiri heel veel
Alanya wiwiri	Alaya (3)	Tabaka wiwiri heel veel
Lobang	Abongra	Dram
Yorka wiwiri	Negre kondre pepre	Alata pepre
Jara kopie	Nagrie	Kruid
Houtskool	Wierook korrels cornelie	Kaarzen wit, rood en blauw

De kaarsen moeten tijdens het baden aan zijn.

Dangraman na wang safu sani ma je moet voorzichtig zijn met wat je zegt.

Alle attributen, kledingen moeten worden begraven.

Het baden moet vanaf 6 uur s'morgens gebeuren.

3. ALLA KONDRE WATRA.

ALLAKONDREWATRA RECEPT

De naam zegt het al. De alakondre watra dient voor alle Komfo's, alle Winti's/Obia's. Dit bad dient om het lichaam te reinigen en de weg vrij te maken voor de Komfo's.

Voor de ALLA KONDRE WATRA zijn de volgende wiwiri's nodig:

(In een prapi met water het volgende zetten).

Begibusi koruati-wiwiri;	Bigifamirman koruati-wiwiri;	Pjiejieerpow;
Sangrafu;	Anesi-wiwiri;	Brokobaka;
Mosonjo;	Akantakama;	Rode en witte gadodede-wiwiri.
Redi en witte switi sopi;	Orgeade;	Blakabiri (oud bruin) 4x;
Drie wittibiri;	Jenever;	Dram;
Pompea;	Floridawater;	Een stuk suikerriet of een beetje malassi.
Wan koko pimba;	(geraspte) nengrekondre adru;	Verschillende geurige oliën/essencen: b.v. commando-, love-, jasmijn- en gelukolie of gewone essencen zoals peren-, ananassen amandel essencen.
Zeven oogjes (zebi ai) Nengrekondre pepre;	Zeven oogjes (zebi ai) Temremankreti.	

4. SWITI WATRA

Voor de SWITI WATRA zijn de volgende wiwiri's nodig:

(In een prapi met water het volgende zetten).

Fajalobi	Vier bloemen Rode roos en drie andere bloemen	Anesi wiwiri
Jasmijn		Water van 2 kokosnoten
Florida watra	Roos water	Orgeade
Switi sopi	Zeven geesten (7 verschillende soorten essences)	Oedeo kaneri (bast kaneel)
Anijs zaad	Pimba	2 parbo birie
Konsaka wiwiri	Pompeja	Nootmuskaat (griti)
	Beetje zand uit Suriname (Coronie.)	

(water een dag van te voren aanmaken om goed in te trekken)

Tapoe na watra anga wan krien angisa.

Een kaars aansteken als symbool van licht? Alles laten intrekken en 3 keer baden.

Uitspreken tijdens het baden:

Wi de wasi switiwatra fu kan meki mi kra en jeje tan boen.	Wi kra anga djodjo musu tan na den presi, a no musu gi pasi fu sma doe ogri...	Gado blesi musu de anga yu na ini ala yu wroko.
Wi froestang musu tan krin.	Wi libi no musu frekti.	Wi musu de oeng srefi.
Den JeJe foe wi no musu de na afrontoe fasi.	Wi no musu de na ondro fu libisma dwengi.	

5. KABRA WATRA

Malva wiwiri	2 koko pimba	1 witte Kaars
Groeng wiwiri	1 meter stof wit	7 dop palm

1^e dop palm in het midden de andere 6 er omheen doen. De 2 koko pimpa poeieren in de prapi. Malva + groen in de prapi zet de witte kaars in het midden. De kallebas in de prapi. Prapi dicht doen met een zwart witte doek. Palm in de mond en 3x vula (blazen) 1 uur laten intrekken en dan van klein naar groot baden...

6. TANGI WATRA

Malva wiwiri	Kowroe ati wiwiri	Smeri wiwiri
Sangrafu;	Bloemen naar keuze	Smeri wiwiri (bigi busi)
½ liter Rooswater	Orgeade	Pompea
Florida water	Rode en witte sweet sopie	Refdor
Fernades (rood)	Ghinger wine	Planeet oli (planeet vd persoon)
Champange (Martini Asti)	2 koko pimba	1 doos poeder (groene doos)
Brood	Prapi	

7. SWITI INGI WATRA

Anesi wiwiri;	Gadodede wiwiri;	Masoesa wiwiri;
Jarakopie wiwiri;	Pimba (1 koko);	Zevengeesten;
Suiker riet (rood) Sap;	Florida water;	Pompea;
Redi switi sopi;	Witte bier;	

UITVOERING:

De suikerriet stampen en de sap opvangen.
In een prapi als volgt de ingrediënten zetten.
Strooi pimba op de boden van de prapi.

Je badkamer reinigen met de witte bier.

Voor en tijdens het baden de switi sopie sprenkelen op de vloer.

8. OBIA SWITI WATRA (V)

Isri wiwiri;	Sisibi wiwiri;	Anesie Wiwiri;
Pa pa wiwiri;	Kouwru ati wiwiri;	Dram;
Champagne;	Kwata Kama (bon buba);	Suikerriet (30cm);
Negre kondre pepre (9 stuks);	1 ananas;	Bier;
Nieuwe panji;	Stuk witte stof 1 meter;	

Eventueel kan nog bij

Koffie boontjes (handje vol)

7 punt broodjes (alleen de uiteinden)

3 bos bloemen naar keuze.

Timmerman krijgt.

UITVOERING:

De suikerriet, bon buba en de bladeren (behalve de Sisibi wiwiri) een voor een fijn stampen. Deze dan in een prapi regelen, de ananas centraal plaatsen en de champagne en Sisibi wiwiri ernaast leggen. Daarna 3 maal de dram blazen(fula) over de prapi. Vullen met water, deze dan dichtdoen met een doek.

HET BADEN.

Bind de witte stof rond het hoofd. Met de sisibi wiwiri pakken en dompelen in water 3 maal op het hoofd slaan, daarna 3 maal rechts en 3 maal links. Verder afbaden met een kalebas. Deze water kan je 2 tot 3 dagen gebruiken om te baden. Rest van de bladeren kan bewaard worden voor een volgende keer eventueel dan aanvullen met florida water, pompea of iets degelijks.

Wetenswaardigheid over de ingredienten:

Pikin nengre buba (ROL) = Wordt gebruikt bij een was prati

Isri wiwiri = allen gebruiken voor vertrouwde personen.

Ampuku watras en begi

NA MOFO DE TAI EN MOFO DE LOESOE !!!!!!!

Dat geldt voor alle baden welke je aan het voorbereiden bent.

Praat met je water niet alleen tijdens het voorbereiden maar vooral ook tijdens het baden.

Niet te vergeten een witte kaars laten branden tijdens het baden. Als je die ampuku heel gelukkig wilt maken, dan kan je na elke bad iets lekkers klaar maken om te eten.

Als je gebaad bent staat je lichaam open om een begi te plaatsen voor de ampuku je bent lekker schoon.

Na elke bad moet je niet douchen of je afdrogen, 2 dagen daarna ook je lichaam niet met zeep wassen.

9. Ampuku watra 1

Het beste is dat je dit water in een prapi maak brand deze schoon met wat dram of jenever zorg er voor dat de plaats waar je gaat baden altijd heel schoon is besef dat een badkamer niet de beste plek is om te baden maar helaas kan het vaak niet anders.

Teken op de bodem van de prapi een kruis van timmermanskrijt of pimba. Als je de prapi gaat vullen met de kruiden praat ermee en tegen want je weet...mofu de tai en mofu de loesoe...

Boesimasoesa wiwiri;	Jarakopi;	Marfa wiwiri;
Krabasi wiwiri;	Anesi wiwiri;	Ampuku anesi
Boesi kowroe ati of kromanti Kowroe ati;	3 sangrafoe (na basi wiwiri ini Ampuku wroko);	7 blaka biri (bruine bier);
2 parbo of heineke bier;	7 stukken kaseer zout;	Nengrekondre adroe;
7 stuks timmermans krijt;	Pimba;	Swiet sopie(wit);

Te yu de masi den wiwiri dan yu de taki yu mofu boen. teki 3 taki sangrafoe seti den leki wan driehoek en poti na jenever noso wan batra klaka biri s'don na en mindrie en trowe pimba na tapoe den drie sangrafoe taki en tapoe na biri noso batra jenever. Tapoe na watra anga wan schoone Ampuku pang'i noso angisa meki trek boen. Baad met dit water 3 keer uit voor 3 dagen lang. Je mag je niet met zeep wassen die dagen.

10. Ampuku watra 2 (J)

Jarakopi	Sangrafoe	Anesi wiwiri (malimb linbe)
Luwangute	Boeskandra	Masoesa klein/groot
Blakauma	Douaia wierie	Bocko bana
Tiencensie wiwiri	Redi gado dede	Mangrasie
Kwetu (sneki wiwiri)	Merki wiwiri (gron fitu)	Kouro ati wiwiri
Kantamasi godo	Ampuku roos	20 heineken bier
20 blaka biri (bruine bier)	15 koko Pimba	Sarpeosi rood/wit/blauw 1m
Ampuku pang'i		

11. Ampuku begi (tafra)

1 ston batra jenever	1 njoen pisi krabasi	2 koko pimba
2 batra heineken of parbo	3 batra blaka biri	1 bigi pakro of baboengorogoro
1 dosoe nengre ondre pepre	1 bosoe tamanoewa-tere	1 pisi (nengrekondre) boes nengre kandra
7 taki sangrafoe	1 paar pamoni	Tabaka wiwiri
1 dosoe swarfoe	Redi, witi, blauw sarpoesi wan jari	1 karki pipa of oedoe pipa
Witi kandra	1 batra tranga sopi	1 batra switi sopie

Al deze spullen op een tafel zetten en spreek dan je zorg uit wat je nootzaak is van het moment. Als je aan het bidden bent kan je de boes nengre kandra aanmaken om de ruimte te geuren. Deze tafel kan zolang als je wilt blijven staan. Als je de tafel gaat afzetten kan je met de dranken een bad maken en de sterke dranken kan je bewaren.

12. Watra tegen vermoeidheid

Vers krabasi wiwiri;	Malva wiwiri;	Konsaka wiwiri;
Resida wiwiri;	Bloemen naar keuze;	Blauw;
Switi smeri;		

Aisa watras.

Ma ma Aisa of Aisa ma ma (moeder aarde) moeten we beslist niet vergeten. We lopen er dagelijks op en maken het vuil, maar ondanks dit geeft ze ons alles om te kunnen leven en genieten van het leven. Voor zij die deze Winti bezitten of willen weten hoe je haar kan onderhouden, zijn deze watra's een uitkomst.

Er zijn verschillende Aisa watra's.

Hieronder staan enkele soorten kies een welke je aanspreekt. Want:

Yu mofo e tai yu en yu mofo e loesoe yu.

13. Aisa wiwiri watra 1

Bier	Pimpa	Geraspte nootmuskaat
Kaseri sowtoe	Anesi wiwiri	Melase
Florida watra	Kowroe ati wiwiri	

14. Aisa switi watra 2

1 brood met kaas	7 geesten	Florida watra
Roos olie 3 tot 5 druppels	Jasmijn olie 3 tot 5 druppels	Kaneel olie 3 tot 5 druppels
Gemberbier (zonder zuur)	Gebakken Koren (hand vol)	Bloemen
1 fles stout	Poeder kanaal	Anesi wiwiri
Malva wiwiri	Geraspte nootmuskaat	

Het water afdekken met een hoofddoek of een schoon lapje.

15. Aisa switi watra 3

Benodigdheden:

1 bruin bier (blaka biri)	Pimba	geraspte nootmuskaat
Floridawater	Kaser sowtoe	Anesi wiwiri
Kowroe ati wiwiri	Melase	

Zet in een prapi of teil bovenstaande kruiden behalve de bier. Laat de watra goed trekken
Neem een kalebas met water. Taki yu mofo te yu e trowe a watra na gron.

Neem de bier en baadt ermee. Vroeger stond men met de gezicht naar de kant waar de zon opkomt.
Baadt met de watra en onderga het intens.

16. Kaseri watra

Vóór de jaarwisseling staat hieronder een kaseri watra om het lichaam te reinigen. De bedoeling van deze watra is het nieuwe jaar namelijk schoon (rein) tegemoet treden.

Voor het maken van dit bad heb je volgende ingrediënten nodig:

7 geesten	Florida water	Pompea
Bloemen naar keuze	Witte kaars	
Een kalebas		

Reinig je badkamer, prapi (een schone teil mag ook), je kalebas ook, en was de bloemen met een beetje koud water.

Steek de kaars aan eer je begint met het bad, de kaars symboliseert de levensbron.

Doe warm water in de prapi of teil en meng daarna de andere ingredienten door het water. Als de kaseriwatra gereed is, lees je bijv. een tekst uit de bijbel die jou aanspreekt, en vraag je aan **Anana Keduama Keduampo (God)** om de watra te zegenen. **De Mama fu doti (moederaarde) je Kra (=ziel) je Dyodyo (=ondersteuner van je ziel en beschermengel) en de Komfo's (=voourouders) van moeders- en vaders kant vraag je om bijstand.**

Onderga het bad met geduld, al pratend met jezelf en jezelf al het beste toewensend in het nieuwe jaar. Kinderen worden meestal voor 18.00 uur gebaad met deze watra.

Bron: kulturu waaier - Radio Stanvaste

17. Ingi Switi watra

Er zijn verschillende Ingi switi watra's. Dit is er **één** van en zal waarschijnlijk niet bij een ieder aansluiten.

Benodigdheden:

1 bruin bier (blaka biri);	Korsoe wiwiri;	Marfa wiwiri;
Fajalobi bloemen;	Smeri wiwiri;	Kowroe ati wiwiri;
Koeswe wiwiri;	Orgeade;	Rode switi sopie;
Rooswater;	1 stuk rode suikerriet;	Ingi pangi naar wens;
1 koko pimba;		

Zet in een prapi of teil bovenstaande kruiden behalve de bier. Laat de watra goed trekken
Neem een kalebas met water. Taki yu mofo te yu e trowe a watra na gron.

Neem de bier en baadt ermee. Baad met de ingi switi watra.

Na het baden van deze watra is een sigaar op steken een lust en natuurluk onder het genot van een oude jenever of Ginger wine.

18. Switi watra

Van tijd tot tijd is het nodig om de geest te versterken en te eren. Een Switi watra is daar buitengewoon geschikt voor.

Een switi watra kan ook gebaad worden als je moe en lusteloos voelt of als je merkt dat het leven niet gaat zo als je wilt.

Waar het op neer komt; een Switi watra kan je baden, zodra je daarvoor voelt.

Benodigdheden:

Bruin bier (blaka biri)	Fajalobi bloemen	Jasmijn bloemen of jasmijn olie
Rode rozen en andere lekker geurende bloemen die u wenst	Florida water	Rooswater
Pimba	Orgeade	Pompeia
Kaneel olie	Comanding olie	Succes olie
Anijszaad of anijsolie (paar druppels)		

Hoe gaat men te werk

Neem een teil of Prapi. Maak hierin de switi watra met de bovenstaande benodigdheden behalve de bier.

Terwijl je de watra maakt, geef aan waarom je dit doet, praat met God en je bigisma's, zowel van je vader als moeders zijde. Van jou en van je partner. Meki deng ori yu baka gi yu.

Doe dit vooral uit de grond van je hart. Als u klaar ben, laat het water lekker trekken en zet er een **schone** pangi overheen. Het is van belang dat als je een switi watra gaat baden, je huis en omgeving ook schoon moeten zijn. Zet daarom ook schone beddengoed.

Met een witbier, besprenkel hiermee de plaats of ruimte waar u gaat baden.

Het baden:

1. Voor dat je gaat baden, spoel je lichaam met water en daarna de bruin bier.
2. Het bruin bier is om je lichaam schoon te maken alvorens je gaat baden.
3. Baad hierna 3 keer met de switi watra en geef aan waarvoor.
4. Laat het water drogen aan je lichaam.
5. Trek na het baden, schone kleding en ondergoed aan of een Pangi.
6. Maak een lekker geurende wierook aan.

19. Alakondre watra

Deze dient voor alle komfo's (voorouders), winti's en obia's. Het dient tevens ter reiniging en de weg vrij te maken voor de komfo's. Wanneer je het gevoel hebt niet lekker in je vel te zitten en niet te weten hoe dit komt, dan zou je na een Alla kondre bad je verdere aanwijzingen in je dromen kunnen krijgen van de winti's.

Dit zijn de benodigdheden voor een alla kondre watrá:

Bigibusi koruati- wiwiri	Pjiejieerpow	Sangrafu
bigifamirman koruati- wiwiri (konsakka wiwiri)	Anesi-wirie	Broko-bakka
Rode en witte gado dede-wirie	Akantakama	Wat mosonjo
Een fles rode en witte switi sopi	Fles orgeade	Jenever
4 flesjes blakka biri (oud bruin bier)	3 flessen witbier	Een beetje drang
Comando love, jasmijn, geluks-olie of essences als peer, ananas, amandel.	Fles pompea	Fles florida water
Wat geraspte nengrekondre adru	Een koko pimba	Een stuk suikerriet of wat melasse
7 oogjes nengrekondre pepre	Temremankreti	

Deze watra wordt bereid in een prapi, en het overgieten gebeurt met een kalebas. De badkamer dient rein te zijn gemaakt met bier.

Het bereiden van de watra

Was de wiries met wat koud water en bid in de naam van Anana Kediama Kediampo (God), schepper van hemel en aarde om de kracht en de zegen die van deze kruiden uitgaan.

Vermaal dan de kruiden eer ze in de prapi te doen, de wiries worden niet vermalen maar met de hand verbroken en ze bovenop de vermalen kruiden in de prapi te leggen.

Bij elke handeling dien je te praten met je komfos, hen vragen om kracht en medewerking, alles in naam van Anana (=God).

- leg de koko pimba in zijn geheel in de prapi;
- open de dranken en schenk ze in de prapi;
- vul dan de prapi met water, niet te heet maar op een verdraagbare temperatuur;
- dek de prapi af met een hoofddoek of een alla kondre pangi. Laat de prapi met het bereide bad 'trekken' voor een uur.

Vraag je kra en je dyodyo om kracht, en vergeet de komfo's niet.

Onderga het bad met geduld en houdt rekening met de verhouding van de kruiden als er meerdere mensen van de watra gebruik moeten maken.

Vrouwen die menstrueren mogen absoluut niet meebaden, en ook is het raadzaam om zeer jonge babies dit bad niet te laten ondergaan.

Bron: Kulturuwaaier Stanvaste

20. Owroe Jari switi watra (cultuur uiting)



Owroe Jari watra (reinigings ritueel) nemen we als het afsluiten van een achterliggende periode en het starten met een nieuwe. Door het reinigen van lichaam en geest, tracht men goede voornemens positieve kracht te geven. Het reinigen van je lichaam alleen is niet voldoende! De zuiverheid van je gedachten is even belangrijks. Het is werken aan je welzijn. Dat is wel een constante zorg met vraagt wat is mijn ... naar mijn zelf.

Vaak genoeg vergeten wij ook onze omgeving te reinigen van alle opgebouwde en hangende negatieve energie. Het reinigen van je woning is van essentieel belang als je verwacht de positieve energie door te laten dringen tot elk deel van je leven.

De benodigdheden:

Honing (natuurlijke werking)	Zeezout (casseerzout) komt uit de aarde. Conserveren van.	Lavendelwater
Witte switi sopie	Jasmijnwater	Rozen of andere bloemen
Zevengeesten	Wierook	Planeet olie
Rooswater	Alakondre pangi (rood, wit, geel en groen).	Rode switi sopie
Smeri wiwiri		Kalebas

Het baden hiervan dient vóór 12 uur s' nachts te zijn gebeurd. De badkamer dient rein te zijn gemaakt met bier. Deze Switi watra is geschikt voor het heel gezin. Indien er jonge kinderen zijn, baadt deze eerst. Aangezien er mogelijk meerdere mensen zijn die baden, dient u het water iedere keer weer te voorzien van de nodige ingrediënten, zodat deze krachtig blijft. Het beste is om de switi watra zeker 2 tot 3 uur voor het baden te maken. Hierdoor kunnen alle ingrediënten goed in trekken.

Prasi jang, huis mooi maken, mediteren over zwarte mensen,

Langaman = na wan yorka geest

21. Ingi watra.

Dit zijn de benodigdheden voor een (watra) Ingi watrá:

Sei gotro wiwiri	Kwetu (sneki wiwiri (lai makka))	Pankuku wiwiri
Man en uma anesi wiwiri	Rode en witte gado dede-wirie	Marva wiwiri
Koeswe wiwiri	Man en uma Ingi wiwiri	Smeri wiwiri
Koeswe (vrucht) 7 stuks	Palulu wiwiri	Papa man Ingi wiwiri
		Anesi- wiwiri
Een fles rode en witte switi sopi	Sangrafu	
2 flessen Kasiri	Fles pompea	Een stuk suikerriet rood
1 koko pimba	3 flessen witbier	Fles orgeade
Fles florida water	3 Heneken bier	Redi Fernandes

Water een dag van te voren maken:

Alles in prapie Alles fijn maken (door degene die zelf gaat baden), in je kamer bewaren niet teveel water in doen. De drankjes in de prapi doen dichtmaken met de Ingi pangi welke zal worden gebruikt om te baden.

In de kamer een witte en rode kaars branden ook een glas water en bidden op het water in de kamer.

Het baden.

De witte en rode kaars tijdens het baden branden ook de glas water bij doen.

Hoofd binden met rode doek. Een beetje rode en witte sopie, orgeade op de hoofd schenken.

1 stuk suikerriet laten eten en een beetje van het water laten drinken.

Begi a kra pasie vu gi krakti. Begi den ingi en kweki mama en papa.

Begi fu opoe pasi ini na libi. Bigi pardon fu den foutu sa wie e meki.

Na het baden: (alles hieronder kaseren)

Een tafel klaarzetten met het volgende:

Stoel met een rode lab bekleeden.

Zegen daarna de watra-ingi. sigara

Naar tafel brengen doek om de stoel doen.

Pepre watra zonder zout met casave brood.

Ketting, Libi visie hanger

22. Kromanti kruidenbad

Anesi-wiwiri mannelijke en vrouwelijke	Jarakopie	Posreng
Segotro-wiwiri	Sangrafoe	Kromantie-wiwiri
Smeri-wiwiri/verschillende soorten	Tigri-wiwiri	Isri-wiwiri
Korsoe-wiwiri	Adjadja-wiwiri	

Dit alles in prapie met water goed laten trekken en een week lang dagelijks een bad nemen

23. Bad voor de Jaw kromanti.

Floridah water	Pompeia	Kokoswater
Pimba	Een wit stuk sarporsie	Wang stong batra
Een wit bord	Een witte kom	fruit

Dit gaat in prapi of teil: Degene die zich gaat wassen word met de pimba ingesmeerd van kop tot teen en doet zijn witte pangi om.

Naast of dicht in de buurt van zijn stellatie waar hij op moet staan komt op dat bord, een koko pimba en die stong batra.

Met de witte kom word er water over hem gegoooid.

Slotwoord.

De recepten welke hierboven staan zijn tot stand gekomen door eigen ervaring en onderzoek.