

## Pepo therapie in Zuidwest Tanzania: zang en trance en het ontwaken van innerlijke krachten

Jessica Erdtsieck

*Dit artikel over het fenomeen pepo in ziekte en genezing is gebaseerd op onderzoek bij een befaamd pepo genezeres in de Zuidwesterse Hooglanden van Tanzania. De auteur gaat in op de behandeling van pepo ziekte, waarbij niet alleen de genezer maar ook de patiënt zelf als intermediair optreedt. Door deelname aan ritmische zangsessies treedt men een wereld binnen, die bij uitstek door mediums wordt ervaren. Pepo staat voor innerlijke geestkracht of energie, die verbonden is met het goddelijke. De doelstelling van de therapie is om de innerlijke geestkracht te doen ontwaken door een staat van bewustzijnsverandering, zodat een proces van zelfgenezing en spirituele groei op gang wordt gebracht.<sup>1</sup>*

Ondanks de uitvoerige literatuur over genezingsculen en inheemse geneeswijzen in Afrika zijn data over de praktijken van vrouwelijke mediums/genezers schaars. Hierdoor wordt de indruk gewekt, dat het merendeel van de genezers uit mannen bestaat. Studies over genezingsculen tonen echter aan, dat in diverse delen van Afrika voornamelijk vrouwen zich laten initiëren en scholen als medium of genezer (Monfouga-Nicolas 1967; Berger 1976; Lewis 1971; Besmer 1983 en Giles 1987). Om deze reden heb ik mij willen toeleveren op etnografisch onderzoek bij vrouwelijke Afrikaanse mediums/genezers. Ik had het geluk bij Nambela terecht te kunnen, een spiritueel begaafde vrouw, die bekend staat om haar kennis over *pepo*. Gedurende tien maanden (1990-1991) verbleef ik bij haar in het kader van mijn leeronderzoek. Het onderzoek richtte zich op het werk en leven van de genezeres en de rol die spiritualiteit daarin speelde. Om diep in te kunnen gaan op haar werk- en levensomstandigheden, de activiteiten en interactie met de patiënten, nam ik mijn intrek in een hut op het terrein van de genezeres. Dagelijks heb ik de gebeurtenissen geobserveerd, geregistreerd en waar mogelijk erin geparticipeerd met de intentie om haar dagelijks leven en werk te verbinden met haar kennis en vaardigheden als genezeres.

Nambela staat in de wijde omtrek bekend als een *mganga wa pepo* of *mganga wa jadi mchimi*, een *pepo* genezeres of traditionele genezeres met kennis over het 'rennen in trance'. Zij heeft een drukke praktijk in de Hooglanden van Mbeya die bevolkt worden door de Nyiha, Nyamwanga en Nyakyusa. Het gebied kent een groot aantal *pepo* genezers, voornamelijk vrouwen, die hun kennis en kunde ontleen aan een krachtige *pepo*. In de meeste gevallen is daar een ziekteproces aan voorafgegaan, waarvan de symptomen worden geweten aan een verstoorde innerlijke geestkracht, die *ugonjwa wa pepo* of *pepo*

ziekte genoemd wordt. In veel Swahili-culturen wordt *pepo* in verband gebracht met het bovennatuurlijk bestaan van een *mzimu*, een geest of schaduw van een overledene of een *sheitani*, een duivel, demon of kwade geest. Een behandeling van *pepo* ziekte kan bestaan uit deelname aan de *pepo*- of *sheitani*-cultus (Giles 1987; Bahari: 1981) waar symptomen van geestbezetenheid worden genezen. De aanleiding is een situatie van stress ten gevolge van sociale, economische of emotionele problemen, hekserij of de invloed van vooroudergeesten, hetgeen zich uit in diverse psychische en fysieke stoornissen. Niet alleen chronische klachten kunnen het gevolg zijn, maar ook afwijkend gedrag. De aandoeningen worden beschouwd als een roeping van geesten of goden om over te gaan tot initiatie in de cultus. Ervaren ingewijden begeleiden de patiënten of 'kinderen van de geesten' (*watoto wa pepo*). Met behulp van rituelen en muziek wordt hun geleerd eenwording te bereiken met de geestkracht, die zich heeft geïnternaliseerd. Gedurende een staat van trance kan de gepersonifieerde geestkracht zich kenbaar maken aan de cult-leden. Door middel van acceptatie en erkenning worden eerdere negatieve krachten getransformeerd. Er treedt als het ware een 'samenwerking' op tussen de geestkracht en het individu. Naar mate deze 'samenwerking' toeneemt kan de patiënt over meer positieve krachten gaan beschikken. Hierdoor kan zowel genezing ontstaan als ontplooiing tot medium of genezer. Een dergelijke vorm van bezetenheid, zo stelt Berger (1976: 162) "is interpreted favourably as a sign that a god has chosen a person to be inhabited by him periodically for the good of the community".

Nambela is van mening, dat veel mensen ten onrechte *pepo* beschouwen als *mzimu* of *sheitani*. Patiënten en buitenstaanders van diverse etnische groeperingen gebruikten het inderdaad door elkaar heen. Indien *pepo* ziekte te wijten is aan de krachten van een of meer *mizimu* (meervoud van *mzimu*), kunnen we spreken van een zekere overeenkomst met geestbezetenheid. Er bestaat echter geen specifieke relatie met de roeping van medium of genezer. Hierop kom ik later terug.

Bij de keuze van dit onderzoek speelde mijn ervaring met yoga een rol. In de yogaleer staat een evenwichtig functioneren tussen lichaam en geest centraal. Zowel fysieke als mentale oefeningen zijn hierop gericht wat kan leiden tot een verbetering van de algehele conditie. De studie antropologie diende om mij toegang te bieden tot de concepten en vaardigheden hieromtrent van inheemse genezers in Afrika. Met name zij, die in hun praktijk muziek, dans en trance aanwenden hadden mijn belangstelling. Wat mij echter opviel was, dat in de beschikbare etnografieën weinig aandacht wordt besteed aan de subjectieve belevenis van deze activiteiten, noch van de kant van de genezer noch aan die van de patiënten. Daarbij komt dat de individuele achtergrond van genezer en patiënt vrijwel onbesproken blijft. Deze beide elementen vormden een integraal onderdeel van mijn onderzoek bij Nambela.

In dit artikel bespreek ik derhalve de relatie van zang en trance tegen het licht van mijn ondervindingen bij haar met *pepo* therapie, die de 'ontwaking' van innerlijke krachten beoogt. Hieruit resulteert, dat de patiënt leert psychische en energetische verstoringen zelf te herstellen. Daarmee wordt de verantwoording voor ziekte en genezing bij de patiënt zelf gelegd. Tevens kan de vrijgekomen energie van *pepo* een patiënt geestelijk

inzicht brengen, zodat deze in staat is om de rol van genezer op zich te nemen, dit met inachtneming van zekere gedragsregels. Diagnostiek, psychologisch inzicht en kennis van *geneeskrachtige planten hangen hiermee samen. Teneinde deze elementen in het juiste perspectief te kunnen plaatsen geef ik eerst een korte toelichting op de betekenis van pepo in de praktijk van Nambela. Vervolgens bespreek ik hoe dit concept tot uiting komt in haar leven en werk. Daarna ga ik in op de toepassing, functie en belevenis van dagelijks te houden zangsessies.*

### **Pepo als innerlijke geestkracht**

*Pepo* symptomen ontstaan in reactie op de omgeving en worden als natuurlijk (van God) beschouwd. Emotionele stress, hekserij en overleden geesten kunnen alle invloed uitoefenen op *pepo*. Met andere woorden, het gaat om een ziekte waarvan de directe oorzaak natuurlijk is: onevenwichtigheid in het lichaam en het denken, en de indirecte oorzaak spiritueel: onevenwichtigheid in de geest. Een zieke of kwade *pepo* heet een *pepo mbaya*. Deze kan de nodige klachten met zich meebrengen, zoals spanningspijnen, vermoeidheid, depressie, angst, benauwdheid en koortsaanvallen. Deze klachten gaan vaak gepaard met een gebrekkige eetlust en een staat van verwarring. De klachten kunnen een chronisch karakter krijgen en leiden tot onvruchtbaarheid, impotentie of inwendige infecties. In ernstige gevallen doen zich epileptische toevallen en psychose voor. *Pepo* fungeert als een ambivalente kracht in de mens. Hieraan ontleent het zowel de regulerende als de versturende eigenschappen. Nambela wijst hierop als zij zegt:

*Iedereen wordt met pepo geboren. Een verstoorde pepo kan echter tot een mentale ziekte leiden wat soms kifafa (epileptische aanvallen) of kichaa (psychotisch gedrag) tot gevolg heeft. Dit is een ziekte van God. Het is niet afkomstig van andere mensen. In veel landen in de wereld hebben mensen hieronder te lijden.*

Volgens Nambela is er geen verschil tussen westerse en niet-westerse samenlevingen, aangezien iedereen met *pepo* geboren wordt. In tegenstelling tot de betekenis van *pepo* bij geestbezetenheid is volgens deze visie *pepo* volledig gekoppeld aan krachten in de levende mens, die in wisselwerking staat met andere krachten. Zowel krachten van levenden als niet-levenden kunnen bewust of onbewust een zekere invloed uitoefenen op *pepo*. Zo kan een *pepo* patiënt onder invloed staan van meerdere krachten tegelijk, waardoor er sprake is van het hebben van meerdere *pepo*'s. Elke kracht uit zich op een eigen wijze in de *pepo* van het individu, wat met name tot uitdrukking komt in trance gedrag. De kracht of geest van een overledene wordt evenals bij geestbezetenheid *mzimu* ofwel schaduw genoemd. Als de mens sterft, transformeert *pepo* in *mzimu*. De negatieve invloed van een *mzimu* kan ontstaan doordat een fataal ongeluk, een acute ziekte of zelfmoord een plotselinge dood veroorzaakt (*kifo cha ghafula* of *kiparazi*). *Pepo* heeft dan geen normale overgang kunnen maken naar de staat van *mzimu*. Hierdoor is het mogelijk, dat de geestkracht onrustig blijft en generaties lang invloed uitoefent op de nabestaanden. Vooral kinderen en mensen met een verstoorde *pepo* zijn het slachtoffer. Hun lichaam en geest zijn niet sterk genoeg met elkaar verenigd. De rusteloosheid van de *mzimu* werpt dan letterlijk een schaduw over hen. Dit heeft tot gevolg, dat hun *pepo*

onder invloed staat van eigenschappen van de overledene. Indien geen gepaste maatregelen worden getroffen, zodat de *mzimu* de overgang naar de geestenwereld kan volbrengen, kan nabestaanden hetzelfde lot beschoren zijn.<sup>2</sup> Dit kan uitmonden in een identieke plotselinge dood als waaraan de *mzimu* is overleden.

### **Pepo in het leven en de praktijk van Nambela**

In de afgelopen dertig jaar heeft Nambela een veelzijdige praktijk opgebouwd, waardoor zij een grote reputatie verkreeg. Haar roeping ging gepaard met jarenlange chronische klachten die tot gewrichtspijnen leidden en later tot onvruchtbaarheid. Tevens had ze regelmatig te kampen van hartkloppingen, koortsaanvallen en een gebrekkige eetlust. Als kind zonderde ze zich veel af, was onrustig en verward. Heldere waarnemingen en geïnspireerde ingevingen kwamen steeds vaker voor totdat ze regelmatig in een staat van bewusteloosheid geraakte. Ze was inmiddels een getrouwde vrouw van rond de dertig jaar met twee kinderen. Deze periode beschrijft ze als volgt:

Toen ik in een crisis verkeerde en veel pijn leed, dachten anderen dat ik zou sterven. Ik was een tijd lang buiten bewustzijn terwijl ik geïnstrueerd werd over de oorzaken van *pepo* ziekte. Het was alsof ik woorden van God hoorde. Na deze ervaring wist ik, dat het mijn roeping was om anderen met deze ziekte te helpen. Door dit te doen zou ik tevens mijzelf genezen.

Haar familie was destijds ten einde raad en kreeg het advies om enkele *pepo* genezers in te schakelen. Deze genezers werden toen (1959) *watu wa mizimu* genoemd (mensen der geesten of schaduwen). De genezers brachten eigen patiënten mee om gezamenlijk voor Nambela te zingen. Hierop reageerde ze vrij snel door intens te huiveren. Een enkele keer kwam ze tot haar 'normale' bewustzijn terug. Het duurde echter een aantal dagen alvorens haar *pepo* kracht 'tot ontwaking' kwam (*kuamka pepo*). Daarbij rende ze in trance het bos in, om terug te keren met talrijke geneeskrachtige planten. Vanaf dat moment verbeterde haar conditie enigszins, alhoewel volledig herstel pas kwam, toen ze in 1963 haar *pepo* vermogens constructief ging aanwenden. Ze werd hierin begeleid door een bekend *pepo* genezeres, die in haar een opvolgster zag. In 1964 zuiverde Nambela het gebied van hekserij-objecten en won daarmee het respect van de lokale leiders en de bevolking.

Vanaf 1965 ontvangt ze dagelijks ambulante bezoekers en verblijven enkele tientallen patiënten op het terrein voor behandeling van in hoofdzaak *pepo* klachten. Op het terrein bevinden zich veertig hutten, waardoor het een aanzien geeft van een traditionele kliniek. Ze zijn in de loop der jaren door ex-patiënten opgezet van aarde en leem en bieden ook heden ten dage een onderkomen aan patiënten, die enige tijd dienen te blijven. In de meeste gevallen hebben deze patiënten al diverse bezoeken achter de rug bij ziekenhuizen en andere inheemse genezers.

Het bestaan van Nambela en haar familieleden staat in het teken van de landbouw. De voornaamste gewassen zijn maïs, bonen, pinda's en zoete aardappelen. Een gedeelte van het jaar kunnen ook patiënten worden voorzien van deze primaire voedingsbronnen. De hulpverlening is gratis, alhoewel giften na herstel op prijs worden gesteld.

Nieuwe bezoekers krijgen kort na aankomst de gelegenheid om een diagnose te laten stellen door middel van een divinatie. Alleen of met familieleden neemt men plaats op enkele meters afstand van Nambela op het terrein. In een wisselende staat van bewustzijn confronteert ze de patiënten met de aanleiding en de ernst van de klachten en de wijze waarop deze verholpen of gereduceerd kunnen worden. Met behulp van innerlijke gewaarwordingen tast ze als het ware de innerlijke en fysieke staat van elke persoon af. Regelmatig slaakt ze een kreet, rilt ze hevig of zwijgt ze een poosje, terwijl ze de persoon op zich in laat werken. Alles wat ze gewaar wordt, meldt ze in het bijzijn van de aanwezige patiënten en bezoekers. Uit de divinaties blijkt, dat naast sociaal-economische factoren ook hekserij en fysiek geweld veelvuldig aan de orde zijn. Negatieve krachten kunnen zich echter tegen de heks of boosdoener keren. Ook dit kan een aanleiding zijn om als *pepo* patiënt bij Nambela terecht te komen.

Tijdens de sessies spreekt Nambela de mensen toe in haar moedertalen Kinyamwanga en Kinyiha. Ze heeft een geringe kennis van de nationale spreektaal het Kiswahili. Derhalve moeten anderen vaak hulp bieden ter bemiddeling van haar en de bezoekers. Twee tot drie maal per dag houdt Nambela dergelijke sessies, al naar gelang het aantal bezoekers en de tijd die ze ter beschikking heeft naast haar verplichtingen als boerin, moeder en grootmoeder van talrijke kleinkinderen. De sessies vinden zowel overdag als 's avonds plaats.

Behalve de uiteenlopende psychische en psychosomatische *pepo* stoornissen behandelt Nambela ook toevallige klachten zoals verwondingen, infecties, beten en ongevallen. Sommige patiënten maken gebruik van heilzame planten, die bovenal hun werking ontlenen aan de kalmerende of reinigende functie. Nambela past haar uitgebreide kennis over planten tevens toe als vroedvrouw. De voornaamste therapievorm bij *pepo* stoornissen bestaat echter uit de gezamenlijke zangactiviteiten, die tot doel hebben om de individuele kracht van *pepo* te manifesteren in een staat van trance. Op zondagen worden deze sessies gehouden in combinatie met een gebedsceremonie, waarbij Nambela als priesteres en profetes optreedt.

Welke invloed oefenen deze groepsactiviteit uit op de fysiologische en psychologische gesteldheid van de patiënt en welke bijdrage leveren de liederen in het ontwaken van *pepo*? Ik wil beginnen met een algemene beschrijving van de zang c.q. genezingsessies en de betekenis en functie van de liederen. Vervolgens ga ik in op het ontwakingsproces tijdens *pepo* trance aan de hand van ervaringen van (ex-)patiënten en enkele familieleden van Nambela. Mijn eigen ervaringen maken hier een klein deel van uit.

### **Context van de genezingsessies**

Meestal beginnen de sessies aan het eind van de middag, terwijl men in een kring rondom één of meer patiënten staat. Aan de dagelijkse sessies kunnen patiënten, bezoekers en ex-patiënten deelnemen. De genezeres Nambela neemt zelf niet actief deel. Meestal blijft zij op een afstand kijken, terwijl ze zachtjes meezingt. Een enkele keer onderbreekt ze een sessie om aanwijzingen te geven. Beginners en ernstig zieken worden herhaaldelijk gevraagd om moeilijkheden, ergernissen of een schuldig geweten te uiten. Alles wat een

negatieve invloed heeft op *pepo* (*pepo mbaya*) dient te worden uitgesproken. Dit alles gebeurt middels enthousiaste aanmoedelingen uit de groep, zonder dat iemand ooit een oordeel velt.

Naast deze dagelijkse bijeenkomsten doet zich een viertal andere gelegenheden voor waarbij het initiatief wordt genomen om te zingen. In dat geval roept een ervaren patiënt of een assistent luidkeels over het terrein "Wimbo, Wimbo" ofwel het is tijd om te zingen! Het kan gebeuren als iemand veel pijn lijdt, last heeft van stuiptrekkingen (*kifafa*) of buiten bewustzijn is. *Pepo* moet dan worden ontwaakt (*kuamka pepo*), zodat een uitweg wordt geboden aan de negatieve spanningen. Het komt ook voor dat een van de aanwezigen of Nambela plotsklaps in een diepe trance raakt en over het terrein begint te rennen; *pepo* dient dan middels zang te worden gekalmeerd (*kuulia pepo*). Wanneer de gebedsceremonie op zondag heeft plaatsgevonden dan worden vooral ambulante en nieuwe patiënten in de gelegenheid gesteld om *pepo* te doen ontwaken. Tenslotte kan er worden gezongen bij aankomst van een ex-patiënt(e) van Nambela, die werkzaam is als *pepo* genezer(es) en tezamen met familie en patiënten een bezoek brengt. Men zingt voor elkaar ter verwelkoming en daarbij raken velen in trance. Dergelijke bezoeken worden gehouden als de nog onervaren genezer(es) hulp nodig heeft bij de behandeling van zijn/haar eigen patiënten. Ook bij het vertrek wordt er, zij het kort, gezongen. Onder alle voorgenoemde omstandigheden wordt het zingen van *pepo* liederen nodig geacht om de mentale, emotionele en lichamelijke staat van elkaar gunstig te beïnvloeden. Niet alleen de patiënten raken hierbij in trance. Een ieder wiens *pepo* reeds is ontwaakt, inclusief Nambela zelf, reageert uiterst gevoelig. Ik kom hier later nog op terug.

### Toepassing en betekenis van de liederen

Er wordt vaak urenlang gezongen. Hierbij maakt men geen gebruik van instrumenten. Nambela is van mening, dat de liederen afzonderlijk het meest positieve resultaat opleveren. De sessies dienen zoveel mogelijk door iedereen te worden bijgewoond om bij te dragen tot een goede en krachtige sfeer. Men neemt op de grond plaats met de benen gestrekt en de handen op de knieën. Er is een plek voor beginners en een plek voor gevorderden, alhoewel dit niet altijd consequent wordt toegepast. Één persoon neemt de rol van solo-zanger op zich, terwijl de anderen in koor de steeds terugkerende teksten zingen. Men zingt over de wijze waarop *pepo* zich manifesteert in lichaam en geest, over de invloed van hekserij en over de werkzaamheden van *pepo* genezers, in het bijzonder Nambela. Het oogmerk is om de passieve patiënten, die het zingen ondergaan, met deze emotionele stimulering in de juiste stemming te brengen. Daarbij zingt men met luide en heldere stemmen dichtbij het oor van de patiënt. De liederen bevatten veel herhalingen, zowel qua tekst als melodie en ritme en roepen zekere sensaties op. Hoe enthousiaster er wordt gezongen, hoe geladener de sfeer en hoe sneller en vaker mensen in trance raken. Het zingen gaat door zolang mensen in trance rondlopen. Enkelen houden dit precies in de gaten, want het is van groot belang om de liederen voort te zetten ter begeleiding van *pepo*. Vanuit het onbewuste wordt op de liederen gereageerd ongeacht waar de patiënt zich bevindt in de omgeving. In gevallen van zware psychose is dit mechanisme onbetrouwbaar. Dan acht men het zelfbewustzijn van de patiënt zo verward,

dat de onbewustekrachten van *pepo* het niet kunnen overnemen. Dergelijke patiënten hebben te lijden aan waandenkbeelden. Zij kunnen zichzelf en anderen bezeren en zoek raken.

's Avonds komt men eerst tezamen in de publieke zanghut. Er wordt een vuur gemaakt waar men omheen plaatsneemt. Er worden eerst rustige liederen gezongen. Langzamerhand neemt de sfeer toe en gaat men om het vuur lieenlopen of dansen terwijl steeds vaker iemand spontaan in trance geraakt. Het komt voor, dat iemand plotsklaps gaat trillen en kreten slaakt, om vervolgens in volle vaart naar buiten het donker in te rennen. Vaak heeft de reactie van de eerste patiënt tot gevolg dat anderen op dezelfde wijze in trance raken. Het gaat hierbij om personen, wier *pepo* reeds een of meerdere malen ontwaakt is. De behoefte om te rennen heeft te maken met de mate van vrij gekomen energie. Het mag duidelijk zijn, dat de duur en de hevigheid van deze *pepo* manifestaties verschilt per keer en per patiënt, evenals de tijd om weer tot het 'gewone' bewustzijn te komen. Indien meerdere patiënten in deze staat verkeren, besluit men om de sessie in gepaste hevigheid buiten voort te zetten. Daar kan *pepo* zich ten volle uiten. Hierbij staat men weer in een kring om degenen heen, die moeite hebben met het ontwaken van *pepo*.

Over de werking van en reacties op de liederen is Nambela de volgende mening toege-  
daan:

Zingen is ook een medicijn. De liederen helpen de zieke om kracht te verkrijgen. Dit uit zich in het begin door over de grond te gaan rollen. Alle liederen, die ik geleerd heb tijdens mijn training leveren een grote bijdrage ter manifestatie van de zieke geestkracht, die ontwaakt op de grond. Aangezien je geestkracht uit twee elementen bestaat manifesteert zich dat in het ingeslapen deel. Het ogenblik, dat je de kracht ontvangt, weet je dat het je goed doet. Zo genees je met Gods hulp middels je eigen *pepo*. Als je eenmaal over de grond rolt, kan het zijn, dat je medicijnen ziet. Misschien ga je ziekte divineren of zie je dingen in je dromen. Als je de gift hebt om te genezen en te zien, zal jouw *pepo* veel mensen trekken. God zal je dan bijstaan om dit werk uit te oefenen!

De liederen zijn ontstaan in dromen, trance-ervaringen en spontane ingevingen van zowel genezers als (ex)patiënten. Ze zijn mondeling overgedragen van patiënt op patiënt. Hierdoor zijn verschillende talen in de liederen verweven, die zowel afkomstig zijn uit Tanzania als uit de aangrenzende landen Malawi en Zambia. Ik heb de liederen opgenomen en nadien in het Engels vertaald met de hulp van een patiënt, die als assistent en tolk behulpzaam was.<sup>3</sup> De teksten van de hierna volgende liederen tonen aan, dat men zingt over de emotionele onrust, de spanningspijnen en de angst van een *pepo* patiënt. Tevens brengen ze tot uitdrukking, dat het manifesteren van *pepo* veel energie geeft en visionaire ervaringen met zich mee brengt.<sup>4</sup> Het eerste lied wordt vaak gebruikt om een sessie te beginnen. Het refereert aan de pijn, die de *pepo* patiënt ervaart en aan de wijze waarop dit gevoel kan worden bevrijd door in trance te geraken en te gaan rennen met *pepo*.

Koor: <i>Umwoyo mwoyo kumbava</i>	Mijn hart doet zeer
Solo: <i>Wee sogora wee</i>	Ga rennen met <i>pepo</i>
<i>Wee kumungelo wee</i>	Volg je engel terwijl je rent
<i>ee garagara wee</i>	Rol eerst over de grond
<i>Wela na wela wee</i>	Kom terug, kom terug
<i>ee chamalanda wee</i>	Je hebt pijn
<i>Wee zizyale wee</i>	Toch zul je niet achterblijven
<i>ee kulungana wee</i>	Je zult je bewustzijn kwijtraken
<i>Wee twontituziyali wee</i>	Maar eerst zul je alles vergeten.

Het volgende lied dient ter geruststelling van de nieuwe *pepo* patiënt, die zich zorgen maakt en nog nooit eerder in trance is geraakt.

Koor: <i>Yeyeyele mama</i>	Alles komt goed moeder
<i>Inkulava kwa mwenechuo</i>	Ik smeek God
<i>Kansolo katemweka</i>	Mijn hoofd doet zeer
<i>Wanambombo chiliuli</i>	Hoe zien jullie met <i>pepo</i> ?
Solo: <i>Mwaka uno takulima</i>	Dit jaar kan ik het land niet bewerken
<i>mwoyo wane wamalanda</i>	Mijn hart is in moeilijkheden
<i>Umwoyo wane beleleye</i>	Mijn hart is eraan gewend geraakt
<i>Umwoyo wane talilaje wee</i>	Mijn hart weent
<i>Kumzimu kusinsoni</i>	Wees niet bang voor <i>pepo</i>
<i>umzimu chiliuli</i>	Hoe zie jij met <i>pepo</i> ?
<i>Pole pole kwa mungelo</i>	Doe het rustig aan met je engel.

Ook het laatste voorbeeld gaat over de ervaring met het rennen in *pepo* trance en het besef dat hekserij meespeelt.

Solo: <i>Aliwela wee walola ilelo wee</i>	Je zal zien het keert vandaag weer terug
<i>honi chakuleta mchimi wee</i>	Wat is het, dat mij zo laat rennen met <i>pepo</i> ?
Koor: <i>Aliwela iupepuka kuwanda wilelo mchimi wee</i>	Het zal terugkomen als een gevoel van lichtheid als je vandaag weer met <i>pepo</i> rent
<i>liwela zomelani kuwanda wilelo Nambela wee</i>	Het zal terugkomen met de instemming van Nambela
<i>galilema sikapanda ngalihoma kofi pitwe mwee</i>	Ik moet de heks te pakken krijgen als ik hem te pakken krijg dan sla ik hem op het hoofd!

Tot twee keer toe is te zien, dat er wordt gerefereerd aan een engel (*mungelo*). Hiermee benadrukt men de ervaring van een innerlijke gids. Het is deze gids, die de patiënt sociale en fysieke discipline oplegt en inzichten aanreikt om zichzelf en anderen behulpzaam te zijn. Hierbij gaat het om een positieve invloed van de *mzimu*, die hulp verleent aan de levenden. Deze wordt aangeduid met *pepo nzuri* ofwel goede *pepo*. (Hierbij gaat het perse niet om de *mzimu*, die nog in een tussenfase verkeert door een plotselinge doods-oorzaak.) Vooral *pepo* genezers en *pepo* patiënten in een staat *pepo* trance kunnen deze positieve invloed ervaren. Een gevoel van lichtheid kenmerkt de staat van eenwording, waarin het innerlijk waarnemingsvermogen in een verhoogde staat van activiteit verkeert.

Uit voorgaande kunnen we opmaken, dat de liederen tot doel hebben in te werken op de verdrongen krachten in *pepo*, terwijl het bewustzijn ophoudt deze te controleren. Op het



moment, dat het onbewuste deel van *pepo* ontwaakt, voelt men de behoefte om over de grond te rollen. Dit wordt gevolgd door een plotselinge toename van energie. Het kan voorkomen, dat heldere gewaarwordingen zich voordoen. Een sterke *pepo* kan deze gewaarwordingen ontwikkelen en zo helpen om het zelf en anderen te genezen. Hoe dit inzicht tot uitdrukking komt tijdens het ontwakingsproces en de trance zal ik nu bespreken.

### Het ontwaken

Zawadi, een neefje van Nambela van zeventien jaar, verkeerde veelvuldig in een staat van *pepo* trance. Hij gaf de volgende omschrijving van *pepo* ziekte en het ontwaken van *pepo*:

Pepo ziekte is als het maïs op het land, dat voedingsstoffen te kort komt door de hoeveelheid onkruid eromheen. Met behulp van de liederen gaat *pepo* weer bloeien, nadat alle gedachten en zorgen uit de grond zijn verwijderd. De bevrijding van *pepo* heeft dan een helende uitwerking. Hierom gaat het als we het hebben over het ontwaken van *pepo*.

Het kan soms dagen, weken tot maanden duren alvorens *pepo* volledig ontwaakt. Al die tijd ondergaat men al dan niet passief zittend of actief meezingend, hoe *pepo* tot uiting komt. Nieuwe of regelmatig terugkerende patiënten worden zowel vooraf als gedurende het zingen aangemoedigd om hun hart te luchten, zodat de aandacht zich kan verplaatsen naar de sensaties in het lichaam. Dit wordt wel aangeduid met *kutelemka ugonjwa* ofwel 'laat de ziekte van het hoofd naar beneden gaan'. Het ontwakingsproces begint wanneer men in de pijnlijke delen van het lichaam een transformatie waarneemt. De sensaties ervaart men als een gevoel van warmte, dat zich verplaatst naar het midden van het lichaam in de buik, de borst of de rug. Via de keel stijgt dit gevoel naar het hoofd. Deze fase kan plotsklaps worden overbrugd, maar voor onervaren patiënten betekent het een moeilijke etappe. Wanneer de concentratie van warmte of energie via de kruin het hoofd verlaat is het ontwakingsproces voltooid. Ter stimulering roept men veelvuldig tijdens het zingen *Chemka, Chemka!* ofwel laat *pepo* koken of heet worden!

Vanaf het moment dat de energie zich in het bovenlichaam concentreert kan het voorkomen dat men kortstondig de controle over het lichaam verliest en begint te rillen (*kute-temeka*). Men voelt hoe een lichte elektrische stroom door de ruggegraat schiet, terwijl het bewustzijn lijkt te zijn uitgeschakeld en men duizelig (*kuzunguzungu*) wordt. Dit proces zet zich voort tijdens de volledige ontwaking, waarbij de energiebundel plotsklaps het hoofd verlaat. Dit moment externaliseert zich meestal door intense kreten van geladenheid. In het begin wordt deze explosieve reactie of catharsis gevolgd door de behoefte om zich te laten vallen (*kuanguka*) en over de grond te gaan rollen (*kugaragara*). In deze fase valt de 'normale' wereld van de patiënt tijdelijk weg. De patiënt wordt geconfronteerd met zijn of haar eigen tegenstrijdige gevoelens, angsten of neuroses. Als de verdrongen spanningen (energieën) vrijkomen, spant het hele lichaam zich. Soms blijft men tijdelijk buiten bewustzijn liggen, anderen staan met moeite op en beginnen te zwieren (*kupepesuka*), acrobatische bewegingen uit te voeren of te rennen (*kuchima*).

Op deze wijze manifesteert een ieder zijn of haar eigen innerlijke krachten, die een combinatie zijn van fysieke en geestelijke vermogens. Hoe vaker *pepo* de kans krijgt om zich te manifesteren (bevrijden), hoe gevoeliger het individu wordt voor de liederen en hoe sneller de trance wordt bereikt. In dat geval ervaart men hoe geheel onverwacht de energie of warmte het hoofd verlaat en ineens de controle over het lichaam verliest, zodat men achteruit wankelt om vervolgens gehoor te geven aan de behoefte om zich om te draaien (*kusunguka*) en weg te rennen. Hierdoor lijkt het alsof men aan het hoofd wordt getrokken of een kracht plotseling op het hoofd neerdaalt, zoals dit ook tijdens bezetenheidsessies wordt ervaren.<sup>5</sup> Iemand, die over een sterke geestkracht beschikt ervaart veelal meteen een snelle ontwakings van *pepo*. Verschillende patiënten vertonen deze reactie. Hoe dit kan worden beleefd, vertelt een goede vriendin:

Ik voelde iets in mijn buik omhoog komen. Van binnenuit begon ik te beven. Ik realiseerde mij, dat ik geen controle meer over mijzelf had. Een kracht maakte, dat ik ver weg ging rennen en een plant ging halen. Ik voelde niets anders dan de kracht in mijn hele wezen en daardoor had ik oneindig veel energie. Toen ik terugkeerde had ik enige tijd nodig alvorens ik weer bij mijn normale bewustzijn was. Daarna voelde ik mij moe, maar voldaan en had ik een enorme eetlust.

Op de vraag wat ze ervoer, toen ze de impuls kreeg om de plant te halen zei ze mij, dat het was alsof ze in het lichaam van een patiënt keek en precies begreep wat eraan mankeerde. Een bepaalde plant zou een gunstige uitwerking hebben op het welzijn van de patiënt. Ze kon zich niet in de plant vergissen, want de ontwaakte kracht zou een foute handeling meteen ongedaan maken door de spierwerking te onderbreken. Alhoewel de nieuwe sensaties een indrukwekkende ervaring waren en zij spoedig herstelde, beangstigde het verlies van controle haar. Gezien de sterke reactie op de liederen gaf ze er de voorkeur aan om voortaan uit de buurt te blijven van deze zangactiviteiten.

Zoals bovenstaand relaas aantoont, kunnen pas gearriveerde patiënten in korte duur veel *pepo* kracht tot uiting brengen. Hierdoor is herstel vrij snel mogelijk en komen ook de visionaire vermogens tot ontwikkeling. Velen ervaren op een zeker moment sterke indrukken of beelden, door Nambela ook wel 'boodschappen van God' (*maagizo wa Mungu*) genoemd. Vaak gaat dit samen met de drang om anderen te helpen. Zo komt het voor, dat patiënten onderling divinaties uitvoeren en elkaar behandelen. Sommigen voelen de pijn van de ander en gaan over tot het verrichten van handelingen. Bijna dagelijks rennen enkele patiënten met een hak in trance weg om later hevig transpirerend terug te komen met een of meerdere planten voor de behandeling van een andere patiënt. Indien men niet overgaat tot het behandelen van een mede-patiënt, dan wordt aan een assistent van Nambela in trance melding gemaakt van de eigenschappen van de plant. Men beschrijft welke plant het is en waar hij zich bevindt of voor wie hij bestemd is. Op deze wijze is ook Nambela aan haar kennis over planten gekomen, die nog steeds wordt aangevuld met de kennis van anderen. De therapie dient in eerste instantie de persoonlijke doeleinden.

Dat ook familieleden soms in trance geraken onder invloed van *pepo*, valt op te maken uit het relaas van Zawadi. Met zijn krachtige stem kwam hij regelmatig de sessies als solozanger bijwonen. Voor hem en andere familieleden waren ervaringen met trance gebruikelijk. De mate waarin ook zij *pepo* manifesteerden liep erg uiteen, afhankelijk

van hun conditie en persoonlijkheid. Hun gevoeligheid voor *pepo* was toegenomen door deelname aan de sessies. Het ontwaken kwam bij Zawadi geheel onverwacht:

Vorig jaar terwijl ik op school zat, werd ik opeens door een sterke kracht overweldigd. Ik had een brandend gevoel rond mijn hartstreek en kreeg de behoefte om te gaan staan. Ik rilde en begon ongecontroleerd rond te zwieren. De een of andere kracht nam bezit van mij en deed mij een heel eind rennen. Ik wist, dat het mij naar een plant zou brengen die als medicijn voor een zoiest gearriveerde patiënt moest dienen. Niets kon mij tegenhouden en ik voelde mij heel zeker en vol energie. Vanaf dat moment is *pepo* bij mij ontwaakt. Soms voel ik gedurende mijn slaap, hoe deze kracht zich weer van mij meester maakt terwijl ik aan het dromen ben. Geef ik mijzelf er niet aan over dan weet ik zeker, dat de kracht zich tegen mij keert. In dat geval word ik ziek of krijg ik pijn. Het is geen pretje in het dagelijks leven aangezien het altijd zo onverwacht gebeurt. Ik ben zelfs met school opgehouden.

Zowel Zawadi als anderen met een sterke *pepo* blijven zich grotendeels bewust van de trance-ervaringen. Geen van hen voelt zich in staat tegen de vrijgekomen kracht in te gaan. Deze kunnen ze negeren noch beheersen. Zelfs Nambela is hier niet altijd toe in staat. Dat neemt niet weg, dat het resultaat van elke *pepo* manifestatie positief is. Men voelt zich gelouterd en uitgerust. Derhalve kan er een gevoel van evenwicht in lichaam en geest ontstaan. Bij de meesten neemt het proces van *pepo* versterking echter weken, zo niet maanden of zelfs jaren in beslag. In de laatste gevallen gaat het om mensen, die veel problemen thuis hebben of huis en haard verlaten hebben. In beide situaties is er niets om op terug te vallen en hun emotionele staat wordt dan ook sterk beïnvloed door deze uitzichtsloosheid. Het verblijf of de regelmatige bezoeken aan Nambela werkten bij hen verslavend. De mate van afhankelijkheid maakte, dat de therapeutische waarde van de sessies hieraan ondergeschikt werd. De trances waren zelden meer van grote betekenis, alhoewel ze altijd een korte verbetering teweegbrachten door het bevrijden van negatieve energieën. Nambela achtte het haar plicht om ook deze mensen te laten profiteren van de sessies en hun een onderkomen te bieden. Een ieder die hersteld was en in zijn eigen onderhoud kon voorzien diende echter te vertrekken om plaats te maken voor anderen.

### **Van patiënt tot genezer**

Zodra de persoonlijke *pepo* kracht van een patiënt zodanig is ontwikkeld, dat deze de potentie heeft om genezer te worden, krijgt hij/zij begeleiding van Nambela. Aspirant-genezers starten een praktijk op een door Nambela nader aan te wijzen lokatie, welke onder invloed van haar *pepo* (in trance) tot stand komt. De vaardigheden en spirituele vermogens kunnen alleen ontwikkelen als men zich voortdurend in een staat van *pepo* trance brengt. Derhalve houdt men zich bezig met uiteenlopende activiteiten, die onder invloed van *pepo* tot stand komen. Het gaat om het verzamelen en prepareren van heilzame en rituele planten, divinatie, profetie, gebeds- en genezingsessies en het opsporen en onschadelijk maken van magische objecten. Er is echter wel een voorwaarde verbonden aan het uitoefenen van de rol als *pepo* genezer. De positieve krachten van *pepo* kunnen alleen actief en functioneel blijven als drie strikte *pepo* regels, *sheria wa pepo*, in acht worden genomen. Deze zijn: a. geen geld vragen voor de hulpverlening, b. geen

alcohol drinken en c. geen intieme relaties onderhouden met iemand anders dan de eigen partner. Worden deze regels overtreden, dan verstoren de krachten in *pepo*. Dit heeft niet alleen gevolgen voor de patiënt, maar ook voor de genezer zelf. Nambela refereerde veelvuldig aan de slechte praktijken van *pepo* genezers, die hun geestkracht teloor laten gaan door overtreding van de regels. Zij krijgen een 'koude' *pepo* (*pepo baridi*), die niet meer in staat is om effectief hulp te verlenen. Een goede genezer beschikt over een 'hete' *pepo* (*pepo joto*) en bouwt hierdoor een goede reputatie op. Nambela en haar aspirant genezers, beschouwen het hebben van een sterke *pepo* als een roeping om genezer te worden. Hieraan geen gehoor geven resulteert in ziekte of emotionele onrust. Vooral vrouwelijke ex-patiënten bleken ontvankelijk voor deze roeping.

### Commentaar en conclusie

Wat valt te concluderen uit deze merkwaardige combinatie van psychologische en energetische verstoringen en het daaruit voortkomend vermogen tot geestelijk inzicht en herstel? Het gaat hier om een proces uit de diepte van de psyche, dat op een zeker moment tot uiting komt door een explosieve reactie. Door deze reactie op te wekken met behulp van stimuli, zoals zang en aanmoedigingen aan elkaar, kan hieraan een uitweg worden geboden. Ook Walsh (1990: 88) constateert dit: "These crises can be precipitated by stress or spurred by psychological or spiritual practices. They can also occur spontaneously expressing inner forces that compel development whether the individual wants it or not." Het transcendente ontwakingsproces tijdens *pepo* therapie heeft tot doel te komen tot regulatie en transformatie van onbewuste krachten. In feite wordt er een verlies van persoonlijke vitale krachten verondersteld, welke gedurende de trances kunnen toenemen en versterken door uiting te geven aan het 'ingeslapen' zelfbewustzijn. Dit gebeurt door de innerlijke wereld te doen ontwaken en lichaam en geest tot instrument te maken van deze krachten. De ervaringen kunnen lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel van aard zijn. De gebieden die zich kunnen openen strekken zich uit van het biografische tot het transpersoonlijke. De trance ervaringen leiden tot het opruimen van blokkades en maken de weg vrij voor het zelfhelend principe dat in ieder mens aanwezig is. Eerdere ziekmakende krachten wijzigen zich in helende krachten, die zowel het individu als de gemeenschap ten goede komen: "The sum total of these benefits is power – power over body, mind, and spirit. It is power to control one's faculties and responses, power to overcome temptations and obstacles, power over spirits, and power to serve and benefit others" (Lewis 1971: 45). De genezeres Nambela wendt deze spirituele krachten dagelijks aan voor haar eigen gezondheid en voor die van anderen.

### Noten

De auteur is yoga docente en in 1992 afgestudeerd in de culturele antropologie aan de Universiteit van Amsterdam. Dit artikel kwam tot stand op basis van haar leeronderzoek bij de genezeres Nambela. Momenteel treft ze voorbereidingen ter voortzetting van onderzoek in Tanzania.

1. De onderzoeksbevindingen zijn verwerkt in een doctoraal- scriptie getiteld: "Spiritual forces in illness and healing – The role of *pepo* in the life and healing practice of a female healer in the South-Western

Highlands of Tanzania" en is verschenen in de serie Development Studies van het Derde Wereld Centrum, Katholieke Universiteit Nijmegen (Erdsieck 1992).

2. Het afsluiten van een geest kan worden volbracht door rituele wassingen (met een afreksel van planten) ofwel door het offeren van een schaap. Dit hangt af van de mate van invloed, die de *mzimu* uitoefent op het individu. Voor mannen en vrouwen verschillen enkele symbolische handelingen tijdens het offeren.
3. Kort na mijn aankomst wees de genezere een mannelijke patiënt aan om mij behulpzaam te zijn als tolk en assistent. Hieruit ontstond een nauwe samenwerking, die van veel betekenis is geweest voor het onderzoek. Hierdoor kon ik veel tijd besteden aan het interpreteren van de innerlijke en uiterlijke processen van *pepo*.
4. In totaal zijn dertig liederen geregistreerd en getranscribeerd. Vele daarvan zijn ook in gebruik bij andere genezers in de omgeving.
5. In genezingsculti wordt veelvuldig gerefereerd aan de beleving van een kracht, die op het hoofd of de schouders van het medium lijkt plaats te nemen. Dit wordt uitvoerig beschreven door de auteurs Besmer (1983) en Lewis (1971).

## Literatuur

- Auer Falk, N. & R. Gross (eds)  
1980 *Unspoken worlds, women's religious lives in Non-Western cultures*. San Francisco: Harper & Row.
- Bahari, M.  
1981 *The customs of the Swahili people*. Berkeley: University of California Press.
- Berger, I.  
1976 Rebels or status-seekers? Women as spirit-mediums in East-Africa. In: N.J. Hafkin & E.G. Bay (eds) *Women in Africa, Studies in social and economic change*. Stanford: Stanford University Press: pp. 157-81.
- Besmer, F.  
1983 *Horses, musicians and gods, The Hausa cult of possession trance*. Massachusetts: Bergin & Garvey Publishers.
- Erdsieck, J.  
1992 *Spiritual forces in illness and healing; The role of pepo in the life and healing practice of a female healer in the South-Western Highlands of Tanzania*. Nijmegen: Derde Wereld Centrum.
- Giles, L.  
1987 Possession cults in the Swahili Coast; A re-examination of theories of marginality. *Africa* 57(2): 235-57.
- Lewis, I.M.  
1971 *Ecstatic religion; An anthropological study of spirit possession and shamanism*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Monfouga-Nicolas, J.  
1967 *Ambivalence et culte de possession: Contribution à l'étude du Bori Hausa*. Paris: Editions Anthropos.
- Walsh, R.  
1990 *The spirit of shamanism*. Los Angeles: J. Tarcher.