

## **A dieta lactovegetarina dos Hare Krishna: estilo de vida e adaptações normativas alimentares<sup>1</sup>**

Vanessa Moreira dos Santos

Palavras-chaves: vegetarianismo hinduísmo identidade

A experiência religiosa vivenciada como a apreensão de uma realidade absoluta que exprime o sagrado pode se estabelecer em espaços específicos e determinados, mas de forma inevitável se dissolve amiúde no cotidiano através dos símbolos e de práticas. Entre sabores e aromas, panelas e receitas, há a possibilidade de se desenvolver muito mais que uma experiência gastronômica, para os devotos Hare Krishna é a realização de um encontro com deus e a manifestação na prática de uma concepção teórica. Entender essa conversão do apreendido nas escrituras sagradas milenares de origem indiana no dia-a-dia de uma pessoa que mora em Fortaleza é a essência principal dessa pesquisa, que analisará como se desenvolvem as categorias de bondade, paixão e ignorância nas práticas alimentares desse grupo social.

É preciso alimentar a vida biológica, a vida simbólica e a vida religiosa, constantemente, num ritual diário que tanto permeia o cotidiano mais profano como os momentos mais sagrados da existência humana. A comida e o ato de alimentar expressa essas três esferas da vida. Comer e dar de comer é um compromisso sagrado.

O ato de comer para os Hare Krishna é indissociável das representações simbólicas do sagrado. A comida, através da história da civilização, esteve presente em banquetes e ritos oferecidos aos deuses. Conforme Eliade (1992), o homem das sociedades arcaicas santificava a vida, considerando-se uma parte do mundo e o mundo uma criação dos deuses. Supostamente, para o homem dessas sociedades, os atos fisiológicos como a sexualidade e a alimentação tinham um significado religioso, sagrado. O ato alimentar era ritualístico e os alimentos eram uma oferenda dos deuses.

De acordo com a literatura védica o hábito de comer requer o cumprimento de algumas normas, visto que o alimento não é preparado e consumido apenas com o

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado na 30ª Reunião Brasileira de Antropologia, realizada entre os dias 03 e 06 de agosto de 2016, João Pessoa/PB.

propósito de satisfazer uma necessidade fisiológica ou para agradar o paladar e o olfato, mas acima de tudo para ser um oferecimento a deus. Conforme verso 26, capítulo 9 do *Bhagavad Gita*:

... o Senhor Krishna, tendo estabelecido que Ele é o único desfrutador, o Senhor primordial e o verdadeiro objeto de todas as oferendas sacrificatórias, revela quais são as classes de sacrifícios que Ele deseja que Lhe ofereçam. (...) Quem ama Krishna Lhe dará tudo o que Ele quiser e evitará oferecer algo indesejável ou inoportuno. Logo, carne, peixes e ovos não devem ser oferecidos a Krishna. Se Ele desejasse esse tipo de oferenda Ele teria Se manifestado nesse sentido. Em vez disso, Ele pede claramente que Lhe dêem folhas, frutas, flores e água, e a respeito desta oferenda Ele diz que “Eu a aceitarei”. Portanto, convém sabermos que Ele não aceitará carne, peixe nem ovos. Legumes, cereais, frutas, leite e água são os alimentos apropriados para os seres humanos e são prescritos pelo próprio Senhor Krishna. (PRABHUPADA, 2006, p. 487)

A instrução para os adeptos do Movimento é que a alimentação também poderá ser de três espécies, conforme os três modos da natureza material, por isso a importância de se observar o que comer, considerando a aquisição, o preparo e a potência do ritual de sacralização. Os alimentos gostosos, suculentos, macios, substanciais e nutritivos apreciados por aqueles que estão no modo da bondade purificam a existência e dão felicidade e satisfação. Os alimentos que são amargos, acres, salgados, quentes, picantes, secos e ardentes são preferidos por quem está no modo da paixão, causando doença e posteriormente sofrimento. Já a comida preparada mais do que três horas antes de ser ingerida e que consiste em refugos e substâncias intocáveis, composta por ingredientes insípidos, decompostos ou putrefatos (como carne e álcool) atrai as pessoas que estão no modo da ignorância.(PRABHUPADA, 2006.)

Como a alimentação exerce grande influência nas pessoas, os *Vedas* prescrevem uma restrição alimentar a fim de estimular um desenvolvimento espiritual, que apesar das atualizações, devido ao tempo e distância, é um dos preceitos religiosos mais estimulados atualmente pela Sociedade Internacional da Consciência de Krishna - ISCKON. Evidentemente, a alimentação adequada está sob a influência do modo da bondade, deslocando a importância da satisfação do paladar, para destacar a importância de purificar e controlar a mente, regulando a qualidade e a quantidade do que se come, preferindo basicamente os grãos, as frutas, os vegetais e os produtos lácteos, os

quais fornecem a gordura animal e eliminam a prática recriminada do abate de animais.

A *prasada* não pode ser preparada com carnes, peixes, ovos ou bebidas alcoólicas e deve ser extremamente saborosa e apreciável por todos para ser oferecida com devoção à Krishna. O ideal é que a pessoa absorva-se em cantar o *maha mantra* Hare Krishna enquanto cozinha, pois isto ajudará a pessoa a ter sua mente limpa e controlada. É importante que o preparo das comidas, que deverão sempre ser oferecidas, seja feito por um devoto com a mente absorta em pensamentos divinos, com o corpo limpo e conhecedor das restrições alimentares.

Diferentemente da alimentação no modo da bondade que produz saúde ao corpo, no modo da paixão pode-se obter doenças com a ingestão de alimentos picantes e apimentados, exageradamente salgados e muito amargos; apesar disto, quando não são misturados com substâncias do modo da ignorância, especificamente carne, peixe, ovo e álcool, eles podem ser purificados e oferecidos à Krishna, tornando-se *prasada*.

Basicamente, os alimentos no modo da ignorância são considerados como não frescos, exalam mau odor, estão num estado de decomposição e, por isto, exercem uma péssima influência para aqueles que o ingerem, aumentando ainda mais sua propensão às atividades influenciadas pela ignorância. Conforme o antropólogo McKim Marriot (1976) os rituais hinduístas têm o objetivo de promover o bem para o corpo, assim como proporcionar qualidade de vida, a qual renderá a “salvação” a uma felicidade na vida eterna.

A alimentação é uma atividade social complexa envolvendo outras pessoas na produção de alimentos, em seu preparo e, sobretudo, na própria comensalidade, ocasião para se criar e manter formas ricas de sociabilidade em diferentes esferas da vida social, inclusive na dimensão do sagrado.

A partir da *prasada* alguns indivíduos se relacionam com o sagrado, manifestação esta de uma realidade diferente revelada por Krishna. De forma geral, as definições do fenômeno religioso apresentam à sua maneira uma oposição entre o sagrado e a vida religiosa ao profano e a vida secular. Para Eliade é considerado

profano tudo aquilo que não foi preparado ritualmente e se aproxima de algo impuro ou consagrado.

De fato, se quisermos delimitar e definir o sagrado, seremos-nos necessário dispor de uma quantidade conveniente de “sacralidades”, isto é, de fatos sagrados. Esta heterogeneidade dos “fatos sagrados” começa por ser perturbante e acaba, pouco a pouco, por se tornar paralisante, pois se trata de ritos, de mitos, de formas divinas, de objetos sagrados e venerados, de símbolos, de cosmologias, de teologúmenos, de homens consagrados, de animais, de plantas, de lugares sagrados. E cada categoria possui a sua própria morfologia, de riqueza luxuriante e frondosa. (ELIADE, 1998)

Assim, cada categoria pode ser considerada uma hierofania e por sua vez um documento de pesquisa, na medida em que exprime de forma circunstancial uma modalidade do sagrado e um momento da sua história, o qual revela a situação do homem em relação ao sagrado. Mas ainda que determinadas categorias se justifiquem pelos mesmos simbolismos, em tempo e espaço diversos, a hierofania que se transubstancia em um elemento de forma material ou objetiva só é transparente aos olhos dos membros de determinado grupo.

O ritual de sacralização da comida é um momento em que se manifesta claramente a questão dialética da hierofania, já que qualquer alimento pode incorporar a sacralidade e estabelecer uma oposição aos alimentos profanos. A proibição para os Hare Krishna do consumo de alho, cebola, carne, produtos à base de caféina e grãos durante dois dias do mês, evoca uma escolha que incorpora “algo para além de si mesmo” (ELIADE, 1998) e estabelece uma nítida separação do elemento hierofânico ao restante do mundo. Acyuta Krsna Das ao citar alguns alimentos comuns na culinária brasileira e restritos nas instruções alimentares dos devotos, demonstra que há uma razão que extrapola os alimentos em si:

Parece que não podemos comer cenoura. Não comemos alho e cebola, tiram as impurezas do solo e levam para nosso corpo. O alho e a cebola são usados de forma medicinal na ayurvédica. Utilizam como um antibiótico natural. *A magia das especiarias*<sup>2</sup> fala das massalas. Lá se usa o ninho e o assafética, para se substituir o alho e a cebola. (Acyuta Krsna Das, julho de 2013)

---

<sup>2</sup> Amado, Janaína, 1999.

Este “algo para além” extrapola uma possível forma singular, força ou eficiência que por ventura fosse atribuída ao alimento na participação de um rito de consagração ou pela inserção, voluntária ou involuntária, numa região saturada de sacralidade, já que a evidência da hierofania faz-se perante ela mesma, no momento em que deixou de ser um simples alimento profano e adquiriu a dimensão da sacralidade. Eliade observa que o homem das culturas arcaicas considerava o ato de se alimentar como sacramento, cujas cerimônias intermediavam a comunicação com “forças” que representavam a própria vida e que podem ser consideradas como epifanias. Tal ato elementar tornara-se um rito “onde o homem é ajudado a aproximar-se da realidade, a inserir-se no ôntico, liberando-se de automatismos (desprovidos de conteúdo e de sentido) do dever, do “profano”, do nada.” (ELIADE, 1998, p. 36)

Em seu livro, *O Cru e o Cozido*, Lévi-Strauss (2010) evidencia como marco do início da civilização a utilização do fogo para cozinhar os alimentos. Em sua apreensão, o par de opostos cru e cozido, como condições naturais dos alimentos, estabelece uma relação entre natureza e cultura. À medida que o ser humano começou a cozinhar os alimentos, ele se distinguiu do mundo natural, numa alusão ao processo de construção da cultura pelo ser humano. Estudando os mitos indígenas na América, ele relata que a cocção dos alimentos é percebida como uma operação mediadora entre os seres humanos e os deuses, "entre o céu e a terra, a vida e a morte, a natureza e a sociedade" (LÉVI-STRAUSS, 2004, p.89)

A sistematização do ritual da *prasada* apoia-se em regras e restrições alimentares, convenções estabelecidas como fatores delimitativos de acesso ao sagrado e de afirmação identitária de que nos fala Fernández-Armesto (2010). Estas refletem um sistema simbólico e possuem uma nítida intenção de disciplinar o comportamento humano (DOUGLAS, 2012). Na mesma perspectiva, Carneiro (2003, p.119) nos informa sobre como nas regras alimentares incidem técnicas de autocontrole,

Domá-la [a tentação] é domar a si mesmo, daí a importância da técnica religiosa dos jejuns, cujo resultado também permite a obtenção de estados de consciência alterada propícios ao êxtase. As regras disciplinares sobre alimentação podem ser anti-hedonistas, evitando o prazer produzido pelo alimento tornando-o o mais

insípido possível, ou podem ser pragmáticas, ao evitar alimentos que sejam demasiadamente ‘quentes’ ou ‘passionais’. Os herbários medievais identificavam em diversos alimentos, tais como as cenouras ou alcachofras, fontes de excitação sexual. As regras budistas eliminam até mesmo a cebola, a cebolinha e o alho, por considerarem que essas inflamam as paixões.

Certamente, como observado nessa pesquisa, os devotos conseguem entrar em contato com a esfera do sagrado, tanto quando preparam *prasada*, quanto nos rituais de adoração no altar, por exemplo, de uma forma adaptada aos princípios da doutrina Hare Krishna, estabelecidos em tempos imemoriáveis, por tomarem suas atitudes como distintas da esfera profana.

Procurei durante as entrevistas com os devotos compreender como assimilavam as categorias de bondade, de paixão e de ignorância nas suas práticas alimentares, a fim de esclarecer as representações feitas de princípios escritos em um tempo e lugar tão distantes da atual cidade de Fortaleza. De certa forma, todos repetiram ao seu modo os ensinamentos de Krishna:

Tem um verso no Bhagavad-gita que fala sobre isso, sobre o modo da paixão, bondade e ignorância. Que os alimentos que são saborosos e que fazem que a vida se prolongue, livres de violência, são os alimentos no modo da bondade. Os alimentos que são salgados, picantes e azedos são os alimentos no modo da paixão. Os alimentos que são putrefatos e que contêm substâncias intocáveis são alimentos no modo da ignorância. Esse tipo de alimento tem muita doença, por isso os devotos de Krishna assumem o vegetarianismo, por estar supostamente no modo da bondade. Por que mesmo uma pessoa que só coma vegetais, se ela não oferece à Krishna, ela come somente pecado. Como devoto, entendo que a consciência de Krishna vai muito além disso, mas é muito importante entender essa questão dos modos – bondade, paixão e ignorância- por que eles têm uma influência muito grande no nosso dia a dia, agindo de acordo com um dos três modos ou com a mescla (...). A paixão é o ímpeto que faz você agir. A bondade faz você ter uma atitude mais retraída, faz você estudar, ler. Se analisar em última

análise, cada modo faz com que a sociedade caminhe da forma que deve ser. (Parama, junho de 2013)

De fato, entre os seis devotos entrevistados quatro afirmaram ser vegetarianos, dois disseram ser veganos e todos sabiam objetivamente a importância de seguir uma alimentação no modo da bondade. Os vegetarianos me relataram evitar comer pelo mero prazer de se sentir saciado, regulando a qualidade e a quantidade da alimentação, prevendo o bem estar físico ao exercer uma dieta proveniente de grãos, frutas, vegetais e produtos lácteos, os quais fornecem a gordura animal e eliminam a prática abominável da matança dos animais. Porém, mais de uma pessoa afirmou ter dificuldade de resistir em algumas situações específicas ingerir algum alimento propenso ao modo da paixão ou ignorância:

O modo da bondade é comer frutas e vegetais. O modo da ignorância é comer animais, principalmente carne vermelha, por que já tem uma certa consciência. Mas, tenho repensado muito uma gravidade bem maior no consumo de carne de vaca, que é divina, sagrada; nem tanto o peixe, por exemplo. É pecaminoso mesmo a carne bovina. Tenho assumido isso para mim, por que ser vegetariano não é fácil para ninguém. Encontramos embutidos em vários alimentos, traços de carne.

Entre os veganos, estar no modo da bondade está para além de não somente incentivar o abate de animais para a ingestão, refere-se a um conjunto de práticas sociais focadas no fim do uso abusivo de animais pelo homem para alimentação, trabalho, caça, [vivisseccção](#), confinamento, testes e todos os outros usos, como por exemplo a fabricação de artefatos de couro e o uso do mel de abelha, quer seja para o preparo de cosméticos ou para uso culinário. Vale ressaltar que o veganismo é um tipo de vegetarianismo estrito, e que se nutricionalmente se assemelham, politicamente podem até divergir. Há cinco formas de dietas vegetarianas, classificadas de acordo com os tipos de alimentos que são consumidos: o vegetarianismo estrito; o vegetarianismo semiestrito, que exclui quase todos os alimentos de origem animal, abrangendo somente o mel; o lactovegetarianismo, que engloba alimentos de origem vegetal, leite e seus derivados, sendo a dieta tradicional da população indiana; o ovolactovegetarianismo, dieta composta por alimentos de origem vegetal, ovos, leite e derivados deles, e o ovovegetarianismo, que exclui os produtos lácteos e seus derivados, além de carne, sendo uma dieta composta apenas por alimentos de origem vegetal e ovos.

Conforme os princípios transmitidos por Prabhupada a alimentação tem que ser pura para cumprir seus verdadeiros propósitos, para tanto, a pessoa que cozinhou e a pessoa que vai comer deve estar com seu corpo limpo externamente e internamente com sua mente pura, absorta em pensamentos divinos, realizando-se, assim, uma prática alimentar no modo da bondade.

Logo, o alimento transcendental, ou seja, o alimento em bondade pura, diferencia-se de um alimento no modo da bondade, que para se tornar em *prasada*, conhecida como a “misericórdia do Senhor” precisa que a execução de uma receita siga o padrão estabelecido na literatura védica de oferecimento à Krishna, sem ingredientes como carnes, peixes, ovos ou bebidas alcoólicas e não tenha a intenção de satisfazer o paladar. O ideal é que a pessoa concentre-se em cantar o *maha mantra* Hare Krishna enquanto cozinha, pois isto ajudará a pessoa a ter sua mente limpa e controlada.

Nos discursos sobre a consciência necessária ao se preparar o alimento, encontrei a intenção em todos os devotos, mas não a rigidez proposta nas normas alimentares que impõem uma série de hábitos de higiene, como lavar a boca e as mãos no preparo e no consumo, inevitavelmente cantar o *maha mantra* Hare Krishna e antes de comer, até mesmo de provar para certificar-se do sabor e oferecer em travessas específicas no altar, com mantras correspondentes a esse ritual.

Perguntei a Parama, um devoto, se era sempre preciso a execução de todo o ritual para poderem se alimentar e com um exemplo simples me respondeu “imagina, eu com a pressa do dia a dia, ter que comer uma banana e fazer isso tudo”. Riu e interpretando o ato continuou:

Vou descascando a banana e em voz baixa ou mentalmente digo, meu querido Senhor Krishna, por favor, aceite este alimento, *Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna, Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama, Rama, Hare Hare*, e antes de terminar o *maha mantra* já tenho comido a banana. (Parama, outubro de 2010)

Explicou que estando em casa tenta realizar a sistematização descrita nas refeições principais do dia, no café da manhã, no almoço e no jantar. Porém, Vilasini demonstrou uma flexibilidade maior ao tornar sua alimentação em *prasada*:

Cozinhar é uma meditação. As vezes eu esqueço de oferecer, mas se estou cozinhando e cantando mantra ou falando, é outro alimento,



mesmo que eu não tenha feito todo aquele ritual. A gente não precisa ter altar para oferecer, pelo menos nas panelas, não é legal oferecer no prato, ninguém come na panela, deixa só para Krishna. É meditação. Considero que ofereço os alimentos. (Vrindavana Vilasini, julho de 2013)

Conforme o décimo primeiro verso do *Bhagavad-gita*, o modo da bondade é verdadeiramente experimentado quando os nove portões do corpo, os dois olhos, os dois ouvidos, as duas narinas, a boca, os órgãos genitais e o ânus, são “iluminados” pelo conhecimento. Para alguém ficar limpo interna e externamente é necessário que veja, ouça e coma corretamente, já que em cada portão há o desenvolvimento dos sintomas da felicidade. (PRABHUPADA, 2006, p.690)

Os discursos dos pesquisados convergem para uma consciência acerca do vegetarianismo, mostrando que todos têm conhecimento dos paradigmas religiosos e de suas importâncias na execução do ritual e que comer *prasada* é uma experiência única, inclusive de sabor. Entretanto, o cumprimento de normas que demandem rituais longos, com muitos elementos e pré-requisitos pode ser substituído por pequenos gestos, de eficácia tão grande quanto ao se ritualizar como o previsto.

A recomendação é que os devotos comam em casa, para se certificarem dos ingredientes, da procedência e do preparo do que estão comendo. O ideal é que a comida seja ingerida até três horas depois de preparada, para não se correr o risco de estragar. Produtos industrializados também não são recomendados, por serem manipulados de uma forma indiferente e conterem conservantes em excesso para manterem uma boa aparência.

O conhecimento religioso entre os Hare Krishna é transmitido mediante o estudo de escrituras sagradas védicas, principalmente o *Bhagavad Gita*, mas em especial pela oralidade, sendo o repasse de receitas, cuja influência indiana é marcante, um momento privilegiado desse conhecimento, já que é inevitável a adaptação de ingredientes, modo de aquisição, preparo e consumo. Com a dinâmica dos hábitos contemporâneos foi inevitável a atualização de princípios religiosos milenares de uma cultura tão distante e distinta como a indiana.

É através do comportamento prescrito e mediado ritualmente que a visão de mundo *vaishnava* é manifestada e atualizada em cada devoto, formando e reformando a consciência do grupo. A partir do ritual de sacralização do alimento evidencio uma prática comum do cotidiano de um devoto tornar-se num comportamento sagrado,

mobilizando todas as concepções gerais que embasam a visão de mundo Hare Krishna, tendo em vista todos os aspectos de purificação envolvidos.

No contexto ritual a sacralização referente ao que foi oferecido no altar durante a cerimônia e depois distribuído denomina-se de *prasada*. A água, a flor e o fogo que fizeram parte do rito tornaram-se elementos sagrados e de forma sistematizada foram colocados em contato com as pessoas que ali estavam, que não param de cantar e dançar os mantras específicos. Esses elementos, depois de oferecidos à Krishna e as demais entidades sagradas do altar, são repassados ao público, que toca o fogo, cheira a flor, o incenso e a essência e é molhado com gotas da água.

Conforme as escrituras védicas anunciam, tudo que é oferecido a deus, considerado um ser absoluto, torna-se especial e parte dele, ou seja, passa a fazer parte da esfera do sagrado. Desta maneira, os devotos podem tocar, cheirar e sentir deus de maneiras distintas. O valor da *prasada* está no fato de ter sido espiritualizada pelo rito e comumente, porém, *prasada* significa “refeição”, pois todo alimento deve ser consagrado.

Entre os devotos entrevistados não houve momento em que a *prasada* não fosse ligada à uma alimentação especial, que seguiu as restrições dos alimentos proibidos e por algum motivo particular se tornasse sagrada. Uma das definições mais ampla de *prasada* foi de Vaikuntha Prasada, filho do primeiro casal devoto Hare Krishna que chegou em Fortaleza, dono do restaurante *Mandir*, uma das poucas opções na cidade com cardápio lacto-vegetariano e vegano:

*Prasada* é quando você tem a propriedade do pensamento de que você não tem posse de nada nesse mundo e nem criação autônoma de nada, tudo é uma sub-criação de coisas que já existem e foram beneficentemente doadas por um ser que é magnânimo, no qual não temos dimensão completa. Fala-se muito e sabe-se quase nada. Quando a pessoa percebe essa condição, então, ela deve no mínimo ser grata. (...) Quando a entidade viva desenvolve a vontade de crescer na sua visão, vai ter a noção da relação com o alimento não como posse, aí que vai começar tudo, o segredo começa a partir desse momento: por que ele tem que ter total noção que nada daquilo pertence a ele, não deve preparar aquilo para auto prazer, auto satisfação. Por que na hora que ele percebe aquele alimento, ele sente tanto amor por receber, que a primeira coisa que aquela entidade viva vai fazer é ofertar de volta, integralmente a deus, entende? E, até você mesmo junto, como parte da oferenda, por que há um desejo profundo de uma relação poderosa, palpável,

verdadeira. Esse alimento é esse ato de consagração do alimento, torna-se uma ponte fixa para a alma atravessar essa realidade material para a realidade espiritual, esse é o diferencial da prasada, entende? *Prasada* é tudo que você oferece não violento, que é oferecido com amor e devoção à deus. Esse alimento é automaticamente aceito por deus, por que o que chama atenção não é o alimento em si, por que ele é o criador de tudo, ele não precisa de nada. Ainda é desapegado. Mas, aquela força daquele coração, entregando tudo que tem como uma oferenda, simplesmente de amor; então, imagina a força que tem isso. Por que o alimento não é mais matéria, entendeu? A matéria não tem interferência espiritual, não tem como interferir na espiritualidade, mas a espiritualidade interfere diretamente, quando a gente faz a prática de exercitar nossa vida espiritual (...). O alimento se torna ponte e ferramenta, templo de tudo isso, daí que é o princípio místico da *prasada* esta dentro dessa relação, por que é força de amor. Amor é cem por cento entrega, abaixo é uma forma refinada de egoísmo (...) (Vaikuntha Prasada, agosto de 2013).

Conforme orientações da ISCKON, o ideal é que a *prasada* seja constituída de dois tipos de *sabji* -preparo de vegetais-, *dahlm* -sopa de grãos-, arroz, *samosa* -pastéis indianos-, *capati* -pão assado-, doce, salada e suco. Como a intenção é servir à Krishna se faz necessário preparar comidas saborosas e cremosas, conforme descrito no Bhagavad-gita.

A distribuição de comida sagrada é muito valorizada, por fazer com que os visitantes purifiquem seus sentidos comendo. Os ritos de purificação proporcionam a transformação simbólica de elementos naturais, tornando-os “espiritualizados”, relacionando verticalmente os símbolos ao hierarquizar os diferentes níveis da realidade e de modos de ser ao plano divino. Para tanto, é necessário para o preparo da *prasada* um processo de purificação da consciência, do corpo e dos objetos.

Conforme as instruções, apenas utensílios exclusivos das divindades podem ser usados no preparo de alimentos para serem oferecidos, evitando a contaminação e mantendo a pureza do uso; conforme Dumont os objetos não são poluídos pelo simples contato, mas pelo uso feito (DUMONT, 1992, p. 100). Conforme a concepção *vaishnava* o corpo humano é naturalmente contaminado, sendo a boca um dos lugares mais impuros, por isso a restrição de compartilhar os talheres no preparo e de se levar a louça suja após as refeições de volta à cozinha.

Não se pode esquecer que antes de manusear qualquer alimento é imprescindível lavar os braços, as mãos e a boca, assim como, no ato de comer; mesmo quando se cozinha em casa, para se oferecer em um altar doméstico. A

purificação envolve o devoto em uma áurea sagrada, onde ele se identifica com a alma eterna e se motiva na execução diária do serviço devocional.

Para Peirano “A ação ritual produz resultados em virtude de ser realizado. O ritual é eficaz, o que significa que não se trata apenas de representações, mas de propósitos que se realizam por meio de um mecanismo analógico de eficácia simbólica” (PEIRANO, 1995, p. 84). O devoto Hare Krishna percebe a eficácia ao sentir prazer de realizar a ação ritual de devoção, além de estar agindo como os outros devotos.

A experiência sensível do ritual, a qual perpassa todo cotidiano do praticante através de mantras, hábitos, oferendas e prescrições, tem a possibilidade de reestabelecer aquilo que seria em última análise a própria realidade. Sendo o serviço devocional amoroso, *bhakti-yoga*, aquilo que é de fato verdadeiro, em oposição a *maya* (aquilo que não é), a própria natureza da realidade última é o serviço devocional, o qual seria deste modo, segundo a concepção nativa, a natureza original e eterna de todas as entidades vivas que, por sua vez, tem na adoração uma das principais formas através da qual ele se estabelece. De acordo com Geertz o simbólico não se opõe ao real, posto que este é tanto imaginado como imaginário, dessa maneira o fato de a adoração às deidades ser uma ação simbólica não implica que ela esteja apenas “na mente ou que consista inteiramente de danças e incenso” (GEERTZ, 2008, p.170).

É importante notar que os sistemas simbólicos atuam de maneira complementar, já que ao mesmo tempo que ressignificam a realidade, também são transformados por essa realidade. É no ritual, no ato de sacralização, que surge a crença de que compreensões religiosas são verdadeiras, além da manutenção da consciência espiritual de um grupo, modelando-a de acordo com a realidade presente.

De certa forma, o conhecimento sobre a alimentação está relacionado à compreensão da diversidade dos costumes, mostrando o caráter simbólico que envolve as atividades humanas e como diferentes sociedades organizam, de modo particular, soluções específicas para resolver problemas naturais.

Uma das dimensões do *espaço social alimentar*, o qual corresponde às escolhas de um grupo humano, no meio natural, que se efetivará a seleção das substâncias naturais – minerais, vegetais e animais - , assim como, a forma de

aquisição e conservação dos alimentos. Seleção esta, que se manifesta através de representações simbólicas e diferencia culturalmente grupos sociais, mesmo que convivendo no mesmo espaço social.

Conforme Poulain (2004) este espaço é orientado pelo conjunto de sistemas de relações e articula o meio natural – considerando componentes físicos- com o cultural – que são as dimensões linguísticas, tecnológicas, os sistemas de representação, entre outros-, concretizando a comida como símbolo diacrítico nas sociedades.

A análise de hábitos alimentares pode ser associada a temas diversos, sobretudo com ênfase na dimensão simbólica dos alimentos, a qual está diluída nos seus sistemas de classificação, definindo a ordem do comestível, as modalidades de aquisição, preparação, consumo e partilha, constituindo, assim, elementos significativos para se pensar a identidade social de seus consumidores. Como as práticas alimentares são específicas de cada sociedade e grupo social, em torno da comensalidade construíram-se inúmeras regras que fazem parte de um sistema, já que alimentação não é prática isolada, mas integra um sistema simbólico e relaciona-se com outros sistemas.

As grandes religiões monoteístas sempre se preocuparam em seus livros sagrados em estabelecer tabus alimentares delimitando o que os fiéis podem ou não comer. Regras dietéticas estão presentes na Bíblia, no Levítico e no Deuteronômio, classificando os animais em puros e impuros, permitidos ou proibidos para consumo. Para Douglas, a noção de poluição, de sujeira, não está relacionada a questões de higiene. As proibições do consumo de determinados alimentos não pretendem proteger o “organismo biológico”, mas objetivam defender o “organismo social” dos membros de determinado grupo religioso, fixando suas identidades em contraponto às identidades de participantes de outros grupos religiosos.

O ato de alimentar-se é sempre mediado por regras dietéticas, cujas origens e finalidades são múltiplas e são elaboradas a partir de diversas formas de saber, como o conhecimento científico, o senso comum, religiões, que criam interdições para excluir do cardápio alimentos considerados culturalmente como nocivos (DOUGLAS, 2012)

Segundo Mintz (2001), é possível, ainda, argumentar que a cultura alimentar é constituída pelos hábitos alimentares em um domínio em que a tradição e a inovação possuem importância. A cultura alimentar não diz respeito apenas às raízes históricas, mas, principalmente, aos nossos hábitos cotidianos, compostos pelo tradicional e pelo que se constituem como novos hábitos.

O ato de se alimentar é indissociável nos modos de ser e de fazer das sociedades humanas, sendo um bom encontro para análise entre natureza e cultura, combinando uma necessidade vital com aspectos que fazem parte de um sistema de significados. Ao longo da história da civilização humana, o ser humano tem alimentado suas necessidades orgânicas e simbólicas religiosas. Comem os seres humanos e os deuses.

As noções de bondade, paixão e ignorância relacionadas às práticas alimentares cria uma comida diferenciada, culturalmente estabelecida, codificada e reconhecida de se alimentar, potencializando um sistema simbólico, destinado a representar o devoto do MKS num complexo social e cultural, como parte de um discurso que expressa um pertencimento e, assim, uma identidade.

No processo de construção, afirmação e reconstrução de uma identidade, a comida, destacada enquanto elemento cultural, pode se transformar em marcadores identitários, apropriados e utilizados pelo grupo como sinais diacríticos, símbolos de uma identidade reivindicada. Comida essa, derivada de práticas alimentares, que expõem o papel da cozinha, do cozinheiro, do comensal, dos ingredientes, das receitas, dos utensílios, dos rituais e de mais um conjunto de elementos referenciados na tradição e articulados no sentido de constituí-la como algo particular e reconhecível diante outras comidas.

Observar as práticas alimentares dos Hare Krishna é inferir o processo de construção social de identidade alimentar enquanto um conjunto normativo, com regras de inclusão e de exclusão de alimentos. A dieta lactovegetariana, além do uso recorrente de especiarias indianas, como o *curry* e a noz moscada, indica uma “hierarquia que transcende os gostos subjetivos individuais e se afirma como valor cultural partilhado pelo conjunto do grupo.” (POULAIN, 2004, p. 252)

## Referências

- ADAMI, Vítor Hugo. Etnografias como métodos e dados de pesquisa: as experiências etnográficas que atravessam os momentos Hare Krishna brasileiro e espanhol. In: *Teorías y prácticas emergentes en antropología de la religión*, 2008
- AMADO, Janaína. A magia das especiarias. São Paulo: Atual, 1999.
- ANGUERA, M. T. *Metodología de la Observación en las Ciencias Humanas*. Madrid: Ediciones Catedra, 1995.
- ATHIAS, R. Comida e Religião: Um banquete Judaico na Amazônia. In: Revista do Portal Amazônia Judaica, 2006.
- BENOIST, Luc. Signos, símbolos e mitos. Lisboa: Edições 70, 1999.
- BOURDIEU, Pierre. O poder simbólico. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1989.
- CANESQUI, Ana Maria; DIEZ, Rosa Wanda (org.). Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005.
- CAPRA, Fritjof. O Tao da Física. São Paulo: Cultrix, 1995.
- CARDOSO de Oliveira, Roberto. O trabalho do antropólogo. São Paulo: UNESP, 2000.
- CARNEIRO, H. Comida e sociedade: uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Campus, 2003.
- COSTA, Ana P. R. Dala. Adoração Ritual à Deidades no Templo Hare Krishna em Curitiba. Curitiba: UFPR, 2013. 79 p. Monografia (Bacharelado) – Programa de Graduação em Ciências Sociais da Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2013.
- DA MATTA, Roberto. O que faz o Brasil, Brasil? Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- DOUGLAS, M. Pureza e perigo. São Paulo: Perspectiva, 2012.
- DUMONT, Louis. *Homo hierarchicus*. O sistema de castas e suas implicações. São Paulo: Edusp, 1992.

DURKHEIM, E. As formas elementares da vida religiosa. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ELIADE, M. História das Crenças Religiosas. Rio de Janeiro: Zahar, 1983.

\_\_\_\_\_. Mefistófeles e o Andrógino. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

\_\_\_\_\_. O sagrado e o profano. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

\_\_\_\_\_. Tratado de história das religiões. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

ELIAS, Norbert. Introdução à sociologia. Lisboa: Edições 70, 1970.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, Felipe. Comida: uma história. Rio de Janeiro: Record, 2010.

FRITJOF, Capra. O Tao da Física: uma exploração dos paralelos entre física moderna e o misticismo oriental. São Paulo: Cultrix, 1995.

GEERTZ, C. *A interpretação das culturas*. Rio de Janeiro: LTC, 2008.

GOSWAMI, Satsvarupa Dasa. Prabhupada, um santo no século XX. São Paulo: Bhaktivedanta Book Trust (BBT), 1995.

GUERRIERO, Silas. Caminhos e Descaminhos da contracultura no Brasil: o caso do Movimento Hare Krishna. São Paulo: Revista Nures, n.12, 2009. Disponível em: [http://www.pucsp.br/nures/Revista12/nures12\\_silas.pdf](http://www.pucsp.br/nures/Revista12/nures12_silas.pdf)

GUTHRIE, Stewart E. Ensaio sobre o ateísmo. In: Um mundo sem deus. Lisboa: Edições 70, 2010.

HOEBEL, E. Adamson, FROST, Everett L. Antropologia cultural e social. São Paulo: Cultrix, 2008.

JARDIM, Marta D. Da Rosa. Cozinhar, adorar e fazer negócio: Um estudo da família indiana (hindu) em Moçambique. Campinas: UNICAMP, 2006, 346p. Tese (Doutorado) - Departamento de Antropologia do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

KEITH, Thomas. O homem e o mundo natural: mudanças de atitude em relação às plantas e aos animais, 1500-1800. São Paulo: Companhia das Letras, 1988.



- LÉVI-STRAUSS, C. As formas elementares de parentesco. Petrópolis: Vozes, 2009.
- \_\_\_\_\_. *O cru e o cozido: mitológicos*. São Paulo: Brasiliense, 2010.
- LIFSCHITZ, Javier. Alimentação e Cultura: em torno ao natural. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 7: 1997.
- MARRIOT, Mckim. *Interpreting Indian Society*. In *Journal of Asian Studies*, XXXVI, Novembro, p. 300, 1976.
- MAUSS, Marcel. “Uma categoria do espírito humano: a noção de pessoa, a de ‘Eu’”. *Sociologia e Antropologia*. São Paulo: Cosacnaify, 2003.
- MELLO, Luiz Gonzaga de. *Antropologia cultural: iniciação, teoria e temas*. Petrópolis: Vozes, 1986.
- MINTZ, S. Comida e antropologia: uma breve revisão. *Revista Brasileira C.S*; 16, 2001.
- \_\_\_\_\_. *Uma Antropologia no Plural: Três Experiências Contemporâneas*. Brasília: UNB, 1992.
- PERLÉS, Catherine. *Les origines de la cuisine: l'acte alimentaire dans l'histoire de l'homme*. *Communications*, n. 31, 1979.
- MITTELSADT, Dulciana Doneda. KRISHNA: Os três mundos e a noção de pessoa Vaishnava. UFRGS, 2012. 118 p. Monografia (Bacharelado) – Programa de Graduação em Ciências Sociais da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.
- PEIRANO, Marisa G. S. A favor da etnografia. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1995.
- POULAIN, Jean-Pierre. *Sociologias da Alimentação*. Florianópolis: UFSC, 2004.
- POULAIN, Jean-Pierre; PROENÇA, Rossana P. da Costa. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. In *Revista de Nutrição*, Campinas, out./dez., 2003.
- PRABHUPADA, Swami. *Bhagavad-Gita: Como ele é*. São Paulo: *The Bhaktivedanta Book Trust* (BBT), 2006.

\_\_\_\_\_ Bhaktivedanta Swami, *Srimad Bhagavatam*. São Paulo: *The Bhaktivedanta Book Trust* (BBT), 1977.

Revista De Estudos de Religião. São Paulo, n. 1, p 44-56, 2001.

Revista Horizonte. Belo Horizonte, v. 6, n. 12, p.93-111, jun. 2008.

SAHLINS, Marshall. *Cultura e Razão Prática*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, Cap. 4, “La *pensée bourgeoise*: a sociedade ocidental como cultura”, 2003.

SAID, Edward W. *Orientalismo: o oriente como invenção do ocidente*. São Paulo: Companhia das Letras, 1990.

SHAPIRO, Harry L. *Homem, cultura e sociedade*. São Paulo: Martins Fontes, 1982.

SILVEIRA, Marcos Silva. *Hari Nama Sankirtana: Etnografia de um Processo Ritual*. Brasília:

Série de Antropologia, 2000. Disponível em:

<http://www.dan.unb.br/images/doc/Serie277empdf.pdf>

SIMMEL, G. *Essays on Religion*. Yale: Yale University Press -Durham, 1997.

TURNER, Victor W. *O processo ritual*. Petrópolis: Vozes, 1974.

TERRIN, Aldo Natale. *Antropologia e horizontes do sagrado: culturas e religiões*. São Paulo: Paulus, 2004.