



## Estilo de vida y salud: Comunidad Hare Krishna de Santa Marta - Colombia

### Style of life and health: Community Hare Krishna of Santa Marta - Colombia

Luis Armando Vila-Sierra<sup>1</sup> , Larissa Paola Orozco-Morales<sup>2</sup>

**Tipología:** Artículo de investigación científica y tecnológica.

**Para citar este artículo:** Vila-Sierra L. Estilo de vida y salud: Comunidad Hare Krishna de Santa Marta - Colombia. Duazary. 2019 mayo; 16(2 número especial): 370 - 382. Doi: <https://doi.org/10.21676/2389783X.3159>

Recibido en junio 13 de 2019

Aceptado en junio 27 de 2019

Publicado en línea en agosto 26 de 2019

#### RESUMEN

Los Hare Krishna son una agrupación de personas voluntariamente reunidas con la intención de llevar una vida pura y despertar el amor por la espiritualidad como su propósito principal de vida. El objetivo de esta investigación es describir e interpretar el estilo de vida de la comunidad Hare Krishna y su visión hacia la salud. La investigación de corte etnográfico se realizó en el segundo trimestre del 2016, a través de la observación y entrevistas con los miembros de la comunidad, se realizó una intervención directa compartiendo con la comunidad sus actividades diarias, su alimentación y sus creencias espirituales. Para los miembros de la comunidad encontrar la conciencia de Krishna era su destino, llegar a Krishna a sus vidas para llenar su ser plenamente. Cambiar su estilo de vida, fue para ellos un acto de entrega a la vida espiritual, una renuncia al mundo material y a todo lo que pudiera representarles daño para sus vidas. Los miembros de la comunidad Hare Krishna consideran que su estilo de vida refleja superioridad o un nivel más elevado dentro de la sociedad. Creen que los principios que los rigen son los que Dios al crear la vida quería que todos sus hijos siguieran.

**Palabras clave:** estudio etnográfico; estilo de vida; espiritualidad; salud; comunidad.

1. Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia. Correo: [luvila25@gmail.com](mailto:luvila25@gmail.com) - <https://orcid.org/0000-0003-3888-1061>

2. Coordinación de docencia de Servicios. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia. Correo: [larypao@gmail.com](mailto:larypao@gmail.com)

## ABSTRACT

Hare Krishna are a group of people voluntarily gathered with the intention of leading a pure life and awakening the love for spirituality as their main purpose of life. The aim of this research is to describe and interpret the lifestyle of the Hare Krishna community and their vision for health. The ethnographic research was conducted in the second quarter of 2016, through observation and interviews with community members, a direct intervention was carried out, sharing with the community their daily activities, their food and their spiritual beliefs. For members of the community to find Krishna consciousness was their destiny, Krishna comes into their lives to fill their being fully. Changing their way of life was for them an act of surrender to the spiritual life, a renunciation of the material world and everything that could represent harm to their lives. Members of the Hare Krishna community feel that their lifestyle reflects superiority or a higher level within society. They believe that the principles that govern them are those that God in creating life wanted all his children to follow.

**Keywords:** ethnographic study; lifestyle; spirituality; health; community.

## INTRODUCCIÓN

Krishna significa “el supremo atractivo” y para ellos este posee cualidades trascendentales, en cada cultura siempre existirá una figura de un ser supremo al cual se le atribuirán todas las creaciones del universo. Para algunos será Ala, para otro Jehová, pero se refieren a un mismo ser supremo<sup>1</sup>. La conciencia de Krishna abarca aspectos culturales y espirituales, integrando de igual forma la música, la culinaria y la arquitectura. Esta conciencia es considerada más que una religión, es un refugio, una enseñanza filosófica y es una respuesta a todos los aspectos que pueden presentarse en la vida<sup>2</sup>.

El yoga forma parte fundamental del diario vivir de esta comunidad, que significa “vínculo”, la su práctica es considerada un vínculo directo hacia el perfeccionamiento del espíritu y la pureza del corazón. Por medio de este buscan una satisfacción interna con la verdad y por lo que requiere siempre ser guiada por maestros espirituales para poder ser considerada una actividad genuina<sup>3</sup>.

Los hombres visten “dhotis” (pantalones-túnica) de color naranja (que utilizan los monjes “célibes”, y cuyo significado espiritual es la renuncia a los placeres) o blanco (tanto para los devotos casados como para los “neófitos”). Las mujeres se envuelven en “saris” (túnicas) multicolores carentes de significado espiritual. Todas visten igual: niñas, solteras, casadas,

neófitas o “devotas antiguas”. Algunas viudas visten con saris blancos, indicando que no están disponibles para formar pareja. Las devotas casadas indican su estado adhiriéndose un punto rojo en la frente<sup>4</sup>.

La comunidad Hare Krishna basa todas sus acciones en cuatro principios que consisten en llevar una vida vegetariana, ya que por medio de esta práctica despiertan la misericordia y la compasión en sus corazones, no practicar vida sexual ilícita, no consumir sustancias intoxicantes y no practicar juegos de azar<sup>2</sup>.

La mujer como miembro de la comunidad Hare Krishna, viste su túnica y usa su cabello recogido, peinado por la mitad y con joyas que decoran su rostro. Las mujeres casadas usan en la frente, más específicamente en el entrecejo, un punto de color rojo y las solteras de cualquier color<sup>5</sup>. El papel de la mujer dentro de la comunidad es muy puntual, ya que se encuentra a disposición de lo que se necesite en el grupo de devotos, principalmente enfocada en el bienestar de las necesidades hogareñas que se requieran suplir. Por lo general las mujeres son las encargadas de la cocina, de realizar las preparaciones para los festivales y de atender a los invitados. Por tal razón, la cocina es un espacio de integración y de asociación en donde toman el liderazgo<sup>5</sup>. Otro papel de las mujeres dentro de la comunidad (mayores y jóvenes) es el de dar a conocer los comportamientos que se

deben tener en la relación con los hombres. En ese orden de ideas, la tarea principal de la madre se enfoca en el hogar, las labores de la cocina y la preparación de los alimentos y el cuidado de los hijos. La madre cumple un papel fundamental en la de vida los hijos, mostrarles a estos el camino a seguir, ser ejemplo vivo y claro de una vida al servicio de Dios. Son quienes deben cultivar plenamente el amor por Krishna, por el cuerpo y la naturaleza. En compañía con el padre, ser quienes eduquen a sus hijos y enfrentarlos a los riesgos del “exponerse” a los riesgos del mundo, al libertinaje, a los juegos de azar, a intoxicarse.

La adoración a la deidad “divinidad” es algo importante dentro de la vida espiritual de esta comunidad, todas las religiones concluyen que debe haber un lugar sagrado en donde servir su adoración a lo que consideran su ser supremo. Las deidades para los Krishna pueden ser hechas de madera, metal, piedra o pueden estar representadas en una pintura o fotografía, todas ellas poseen la misma potencia. Cada persona que busque la conciencia de Krishna será considerada un estudiante y por ello necesitan una guía, he aquí la función del maestro espiritual, considerado como el iniciador que les enseña sobre la ciencia de la devoción y la dedicación, mediante la cual pueden hacer sus vidas perfectas<sup>6</sup>. Por lo antes expuesto, el objetivo de esta investigación fue describir e interpretar el estilo de vida de la comunidad Hare Krishna y su visión hacia la salud.

La sociedad internacional por la conciencia de Krishna, también conocido como movimiento Hare Krishna, incluye alrededor de 500 comunidades rurales alrededor del mundo. Esta comunidad nace en 1966 por A.C. Braktivedanta Swami y desde ese momento a la actualidad es una congregación que cuenta con miles de integrantes. Su filosofía está influenciada por la cultura hindú y textos históricos sobre la tradición del yoga Bhakti que les enseña que la única meta final de todo ser es la adoración y el amor por Dios. Esta comunidad cree en la existencia de una sabiduría ancestral y una conexión directa con la madre tierra<sup>7</sup>.

En Colombia, el movimiento llegó hace 36 años y a la fecha cuenta con templos en 20 ciudades del país<sup>8</sup>. En la actualidad existe un promedio de 30 templos funcionando con un total de 600 miembros. El principal santuario se llama Varsana y se encuentra en Bogotá, fue el primero en ser fundado en Colombia<sup>9</sup>.

En la ciudad de Santa Marta existen tres templos, a los cuales ellos llaman eco aldeas, uno en Minca, otro en el Curval y el tercero en el centro histórico de la ciudad, en el cual también tienen un restaurante llamado Govindas. Hay aproximadamente 30 miembros de esta comunidad en la ciudad entre mujeres y hombres. En su gran parte son procedentes de otras ciudades e inclusive algunos de otros países y llegan a Santa Marta en busca de estos espacios en donde pueden vivir conforme a sus creencias.

## MATERIALES Y MÉTODOS

### Muestra

Participaron 30 miembros de la comunidad Hare Krishna de Santa Marta. 8 mujeres y 22 hombres, entre las edades de 15 y 52 años. No se aplicaron criterios de exclusión.

### Instrumentos

Los métodos utilizados para estudiar a este grupo de personas han sido directos, a través del contacto personal y aplicando la técnica de observación participante, en el cual se observa y se participa en la cultural. Se utilizó una guía entrevista con varias categorías entre esta, la actividad específica que realizaba dentro de la comunidad, sus lazos familiares antes y después de pertenecer a la comunidad, aspectos relacionados con la salud general, salud oral, prácticas de aseo y su alimentación, sobre la cual se presentan los resultados<sup>10</sup>.

### Procedimiento

Las distintas técnicas de investigación permitieron obtener información de carácter cualitativo sobre los miembros de la comunidad,

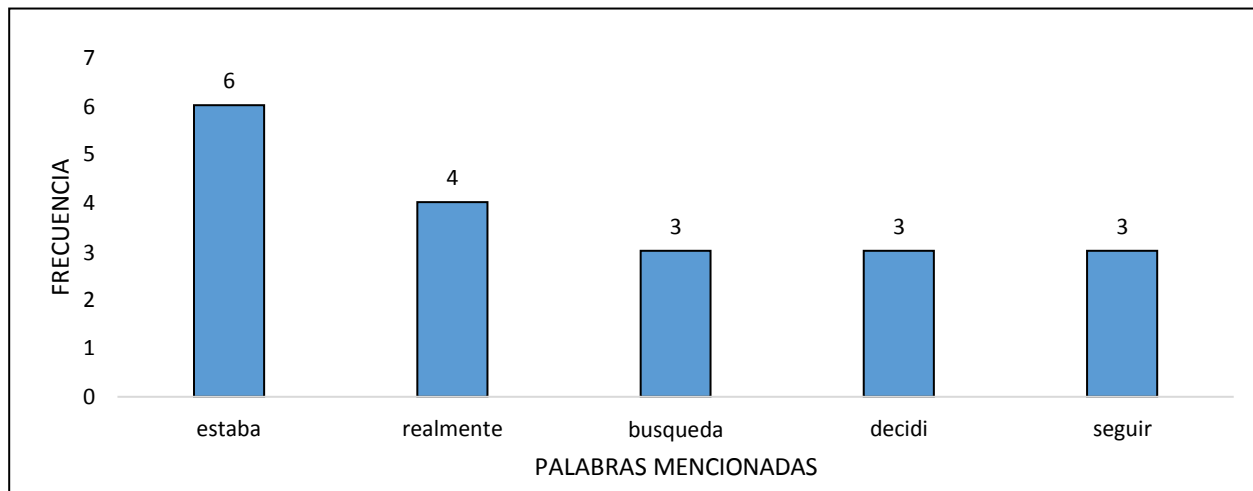
su entorno, las actividades que realizan diariamente, el papel que desempeñan dentro de la comunidad, su alimentación, prácticas de higiene personal, accediendo a espacios como en la preparación de alimentos, los cultivos, el lugar de meditación y la aldeas en general en toda su extensión y lo que está alrededor de ellas ríos y montañas que hacen parte de su territorio; todo esto fue de vital importancia para obtener un ambiente cordial y de confianza con la comunidad Hare Krishna.

En este trabajo etnográfico se realizaron entrevistas a la comunidad. Los resultados obtenidos se analizaron con base al sistema NVIVO11 para codificación por categorías, nos permitió manejar los datos obtenidos en las entrevistas, realizando una observación de contenido a través de un análisis textual de las entrevistas y grabaciones de audio obtenidas de la investigación<sup>11</sup>.

## RESULTADOS

Los resultados se encuentran conformados dentro de ocho códigos: Iniciación en el movimiento hare krishna, Familia y matrimonio, alimentación, aseo personal, hábitos de higiene oral, medicina, salud y vida por fuera de la comunidad.

En la categoría de iniciación en el movimiento Hare Krishna, la perspectiva en relación con los procesos de conversión y compromiso en el movimiento está ligado a un ámbito sociológico, viendo al individuo como un personaje activo en la búsqueda de una identidad personal a partir de una influencia del ambiente, así como la separación del medio social habitual y la integración a un nuevo contexto de vida<sup>6</sup>. Los resultados que se obtuvieron en torno al proceso de inicio de estas personas dentro del movimiento Hare Krishna, nos indica que el ingreso se dio en medio de una búsqueda de respuestas a problemas que enfrentaban en su día a día, consideraban que las actividades que realizaban como estudio o trabajo no tenían la relevancia necesaria para hacerlos sentir felices y conformes con la vida que llevaban. Ellos expresan que se sentían perdidos, no encontraban un camino lógico para seguir y en medio de esta inconformidad con ellos mismos y los que los rodeaba, llega a ellos el libro Bhagavad Gita el cual refieren que respondía cada uno de los cuestionamientos que se hacían y decidieron seguirlo y cambiar por completo su estilo de vida. Acogieron estas creencias como la única verdad. El análisis textual de esta categoría nos indica la frecuencia de las palabras más mencionadas dentro de las entrevistas realizadas (Figura 1).



**Figura 1.** Iniciación en el movimiento Hare Krishna. Razones que llevaron a los miembros de esta comunidad a llevar una vida espiritual y ser devotos de Krishna.

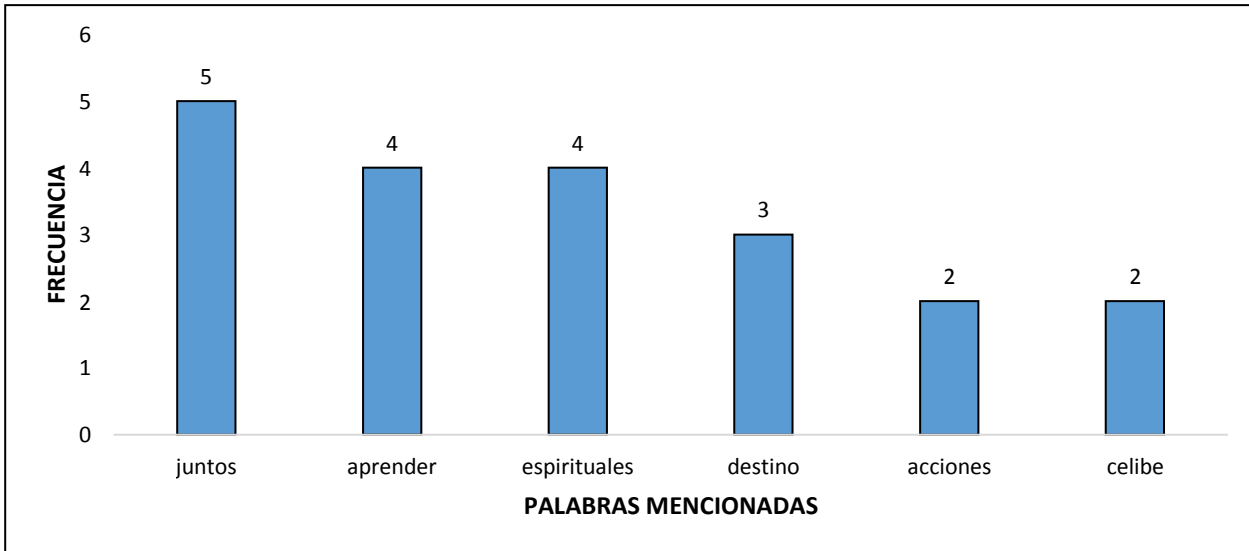
En la categoría de familia y matrimonio, La familia hace parte fundamental del ser humano, de lo que fue, de lo que es y de lo que puede llegar a ser. La familia se puede definir como un grupo de personas formado por individuos unidos, primordialmente, por relaciones de filiación o de pareja, entre otras cosas, se define como un grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas, lo que lleva implícito los conceptos de parentesco y convivencia, aunque existan otros modos, como la adopción<sup>12</sup>. Según la Organización de las Naciones Unidas<sup>13</sup>, la familia es el elemento natural, universal y fundamental de la sociedad, tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado. Sin embargo, para la comunidad hare krishna la familia tiene un papel y una estirpe diferente.

Partiendo del hecho de que cuando se unen a la comunidad dejan atrás todo lo pasado y lo que fueron, incluyendo en parte a su familia, porque se desprenden física emocionalmente de esta por seguir su adoración a krishna, Su familia de nacimiento pasa a un segundo plano y su nueva familia pasa a ser sus hermanos de fe. Dentro de los resultados de esta categoría podemos decir que, muchas de estas personas se unen al movimiento hare krishna sin tomar en cuenta la opinión de sus familiares, los cuales en su gran mayoría tienen otras creencias espirituales, más sin embargo este rechazo de la familia hacia el cambio de vida que ellos deciden tener, no los afecta, debido a que ellos consideran que están en lo correcto, que actúan de la manera cómo su ser supremo lo indica y el hecho de que su familia no lo apruebe, quiere decir que los que están mal son sus familiares. Mantienen una comunicación muy escasa con ellos y siempre buscan que estos entiendan que es lo que hacen y por qué lo hacen, de alguna manera buscando

aprobación y/o que estos dejen la vida material y se unan a ellos en el camino espiritual.

El matrimonio se define tradicionalmente como relación fiel y exclusiva de un hombre y una mujer. La exclusividad, de uno con una, se opone a la poligamia y a la poliandria. Es una característica que califica la intimidad, la totalidad, la definitividad del amor conyugal<sup>14</sup>. "Entender la ciencia del matrimonio es como tener una bola de cristal para predecir cuáles de ellas van rumbo al estanco y cuáles van a permanecer"<sup>15</sup>.

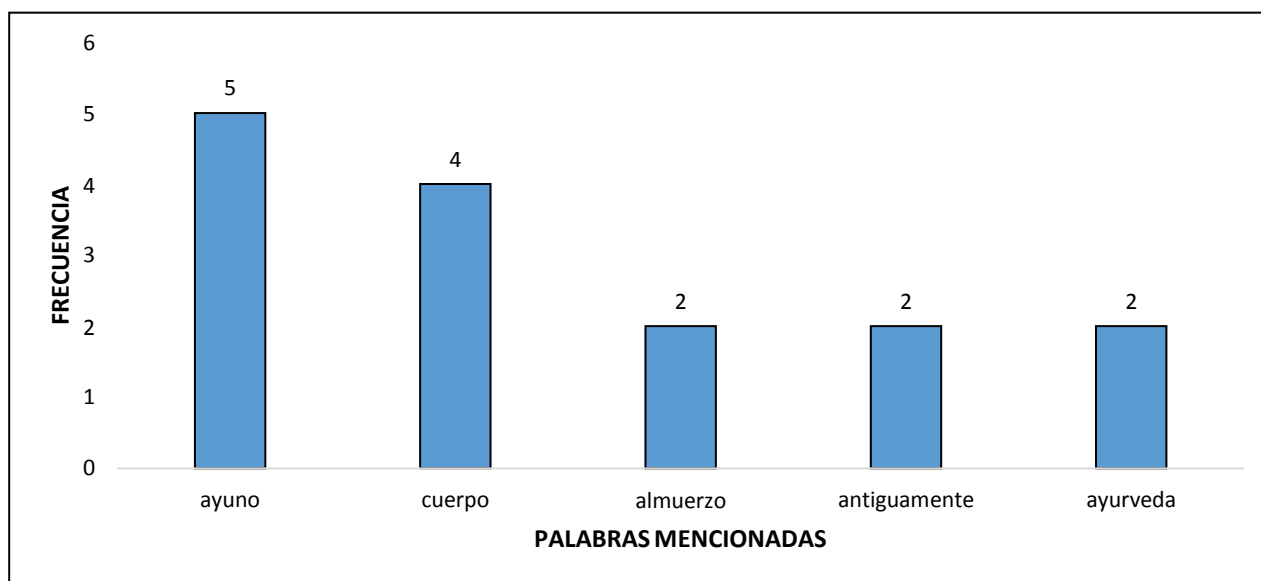
En cuanto al matrimonio, los hare krishna inician su vida espiritual como bramachari, estudiantes de fe que practican el celibato por cinco años, en los cuales tiene la responsabilidad de estar predicando y de vivir una vida entregada 100% al servicio. Pasado este tiempo ellos pueden decidir si seguir su camino solo o tomar una pareja, la cual será su pareja hasta la muerte, es en ese momento donde deciden su futuro y el futuro de quien ahora será parte de su diario vivir de una manera diferente. Cabe recalcar que la pareja debe hacer parte de la comunidad y que en la gran parte de situaciones es el guía espiritual quien estipula si pueden formar una familia, si el hombre posee algún don de trabajo con que coleccionar dinero para su familia, si este puede brindarle una casa a su esposa y de acuerdo a los ideales de la pareja llegan los hijos. Los Hare Krishna ven a los hijos como futuros miembros de la conciencia de Krishna, es por esto que dentro del matrimonio el acto sexual este visto únicamente con el fin de concebir y traer un miembro más de esta comunidad al mundo que seguirá el camino espiritual. El análisis textual de esta categoría nos indica la frecuencia de las palabras más mencionadas dentro de las entrevistas realizadas (Figura 2).



**Figura 2.** Familia y matrimonio dentro de la comunidad Hare Krishna. La concepción sobre la formación de una familia y la forma en como el líder espiritual de la comunidad los guía a la vida dentro de un matrimonio.

En los resultados obtenidos en la categoría de alimentación, se definió que la comunidad Hare Krishna tiene una alimentación vegana. Las personas veganas refieren razones económicas, consideraciones éticas o creencias religiosas como fundamentos para seguir este modelo alimentario. Entre los argumentos más frecuentes para elegir una dieta vegana se incluyen la preocupación por el medio ambiente y más específicamente por factores relativos al bienestar animal y consideraciones de salud, en general esta dieta se asocia a mayores beneficios para la salud por la composición de los lípidos y la mayor ingesta de fibra dietética, la eliminación de la carne roja se ha asociado a una disminución del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y presentan finalmente mejores estilos de vida<sup>16</sup>.

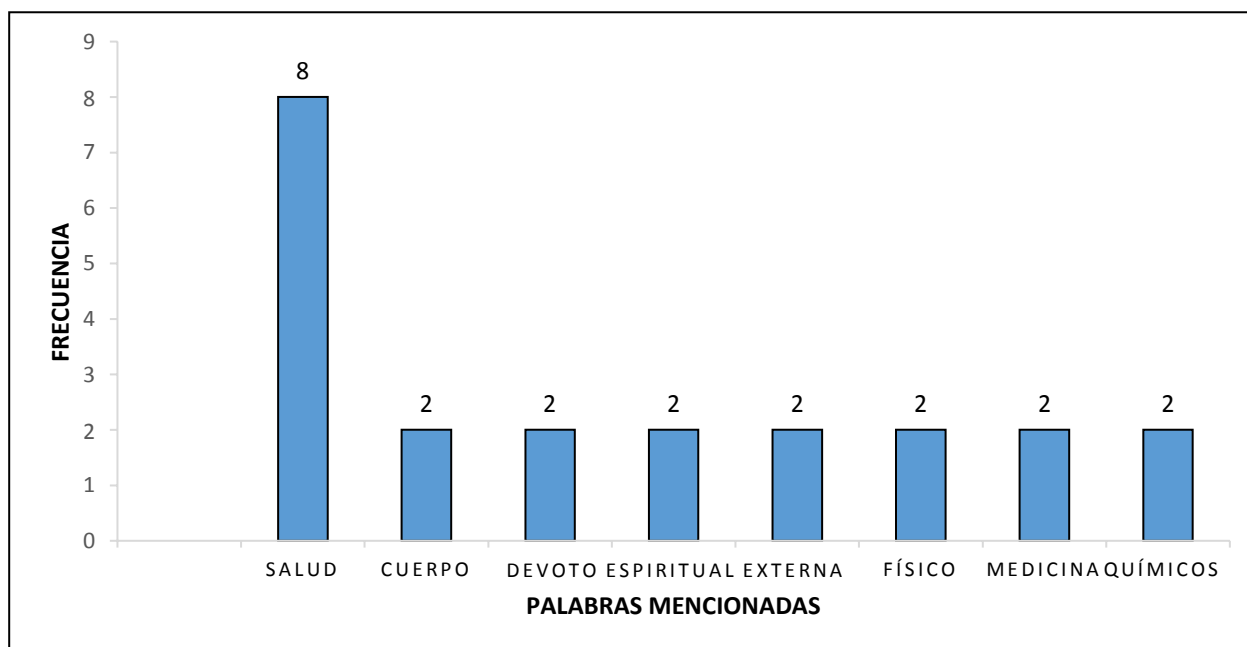
La comunidad practica el ayuno dos veces al mes, por lo general los hombres lo realizan por todo un día, incluso sin consumir agua y las mujeres por medio día. Dentro de su alimentación incluyen gran cantidad de lentejas y garbanzos, frutas, avena, leche de alpiste, leche de almendras, de arroz o de coco. El ayuno es la situación metabólica existente por la mañana después de una noche sin comer. Ante la falta de ingreso de nutrientes, el organismo pone en marcha unos mecanismos conducentes a la producción de sustratos energéticos que aseguren el metabolismo cerebral y otros órganos vitales, y disminuye simultáneamente el consumo periférico, con el objetivo teleológico de la supervivencia<sup>17</sup>. El análisis textual de esta categoría nos indica la frecuencia de las palabras más mencionadas dentro de las entrevistas realizadas (Figura 3).



**Figura 3.** Alimentación de la comunidad Hare Krishna

En la categoría de salud, podemos decir que para los miembros de la comunidad Hare Krishna la salud refleja no solo un estado interno si no externo del cuerpo, la mente y el espíritu. La salud es un estado de completo bienestar físico,

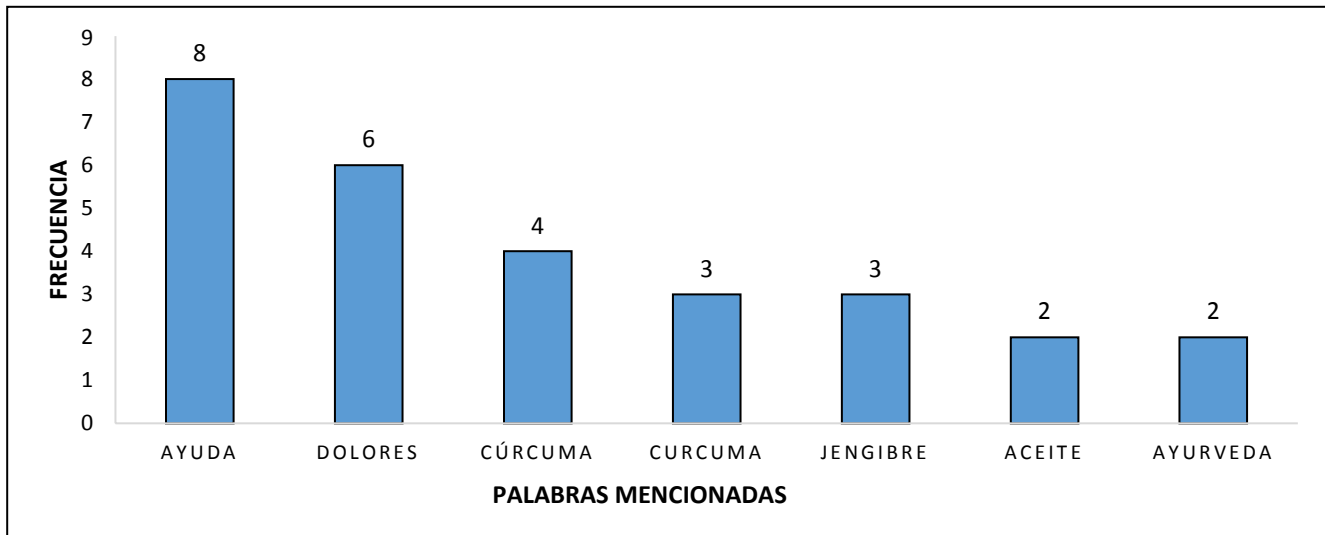
mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades<sup>18</sup>. Por medio de la Figura 4, se ilustran los resultados de la frecuencia de las palabras dentro del análisis textual.



**Figura 4.** Concepto sobre la salud según los miembros de la comunidad Hare Krishna.

En la categoría de medicina, los miembros de la comunidad manifiestan que en su diario vivir consumen productos naturales que los han ayudado a través de todo su camino dentro de conciencia de krishna, aunque consideran que desde que cambiaron su estilo de vida no padecen de dolores ni enfermedades, ellos consideran que al llevar una vida tan sana no son propensos a sentir dolor corporal ni dental. Dentro de los productos que más utilizan esta la cúrcuma a la cual de adjudican grandes

propiedades antiinflamatorias, para tratar afecciones estomacales lo consideran como una forma de prevenir más que de curar. Otra planta que usan con regularidad es el “neem” que ellos mismo cultivan en su aldea, lo usan para antiséptico y antibacteriano. Para los resfriados comunes acuden al ajo y a las infusiones de plantas como la menta. Dentro del análisis textual la Figura 5, nos ilustra las palabras más mencionadas durante las entrevistas.

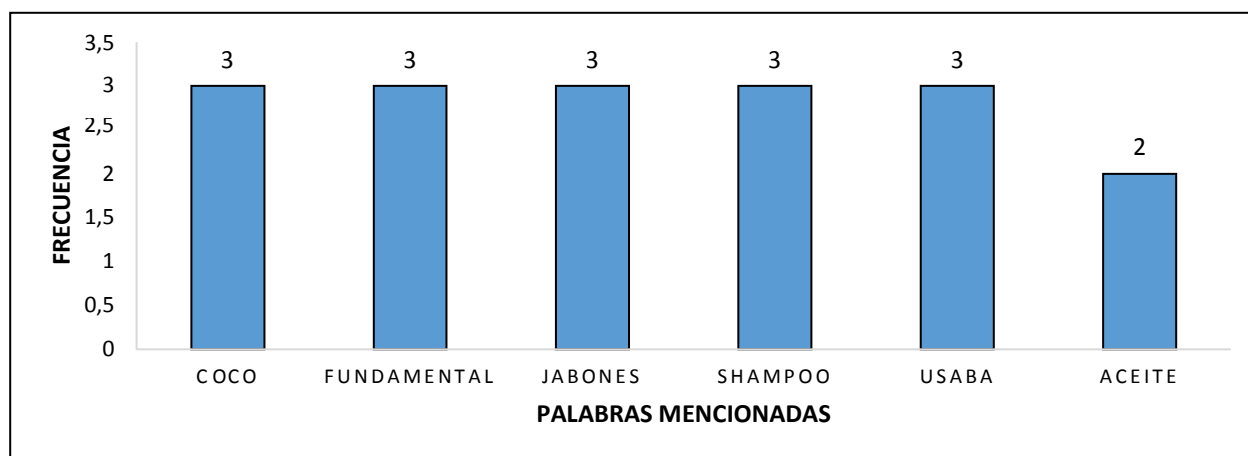


**Figura 5.** Concepción sobre la medicina y alternativas naturales que utiliza la comunidad Hare Krishna.

En la categoría de aseo personal, la comunidad considera que bañarse temprano en la mañana tiene el objetivo de liberar muchas toxinas del cuerpo y si no se realiza un buen aseo personal esas toxinas se quedan alojadas allí. Su aseo personal se basa principalmente en el uso de muchas opciones naturales, como el aguacate

para el cabello, aceites naturales y plantas, pero generalmente los miembros de las aldeas de Minca y Curval que tienen acceso al río, realizan el aseo personal solo con un baño en el río. La Figura 6, muestra la frecuencia de palabras relacionadas con esta categoría en la entrevista.

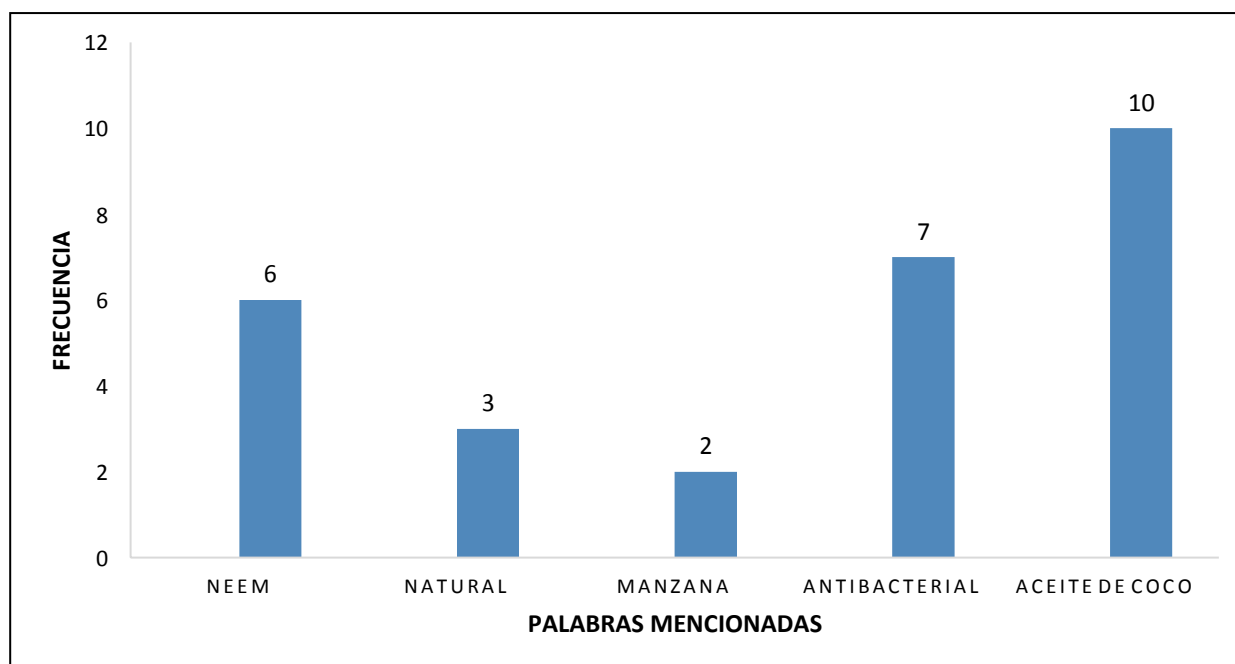




**Figura 6.** Aseo personal según los miembros de la comunidad Hare Krishna y las alternativas naturales que utilizan para este fin.

En la categoría de hábitos de higiene oral, la comunidad manifiesta que, siguiendo la línea de la medicina natural, todo lo que utilizan en cavidad oral es de origen herbario. Como por ejemplo el neem, planta que consideran posee grandes beneficios en la cavidad oral como antibacteriano y antiinflamatorio, usan de igual manera el cepillado con bicarbonato de sodio o con aceite de coco al cual le adjudican propiedades como anti fúngico, antibacteriano,

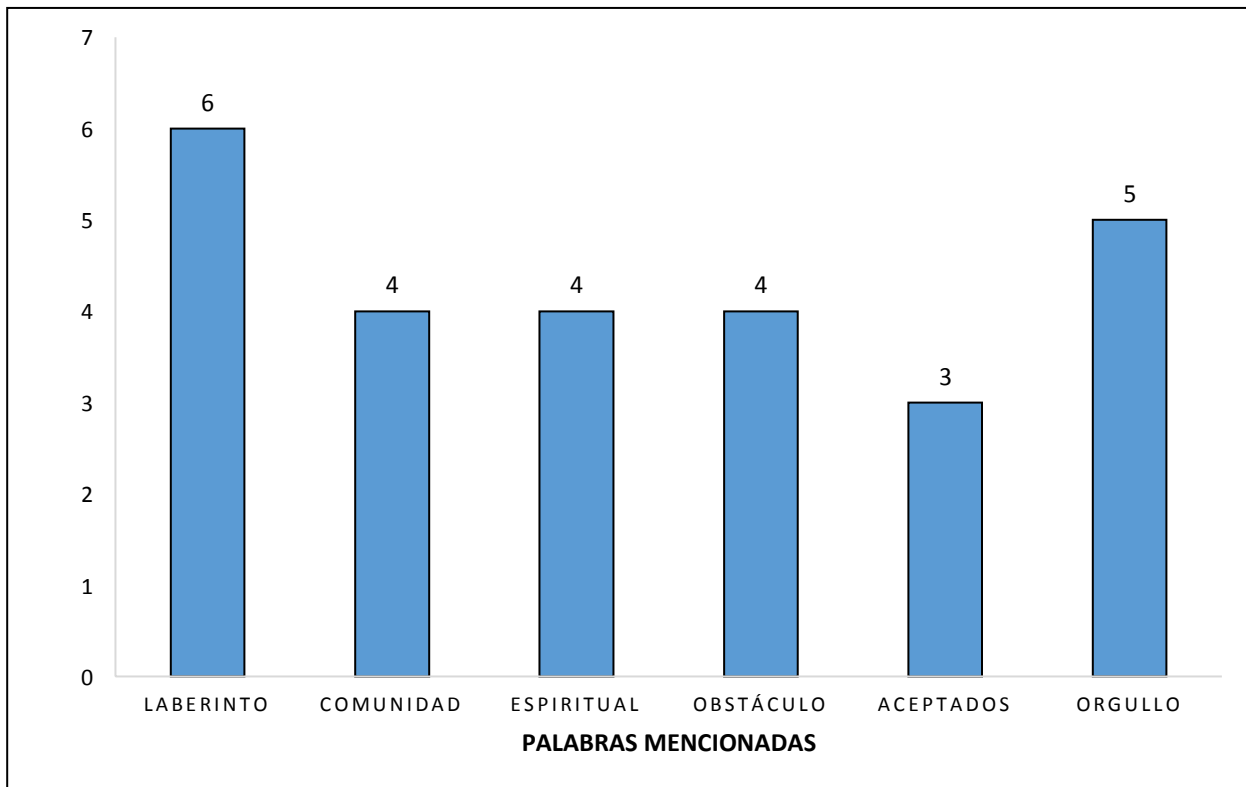
antiséptico. Algunos miembros de la comunidad manifiestan que realizan el cepillado con solo agua y que posterior a esto comen frutas como manzana y mango, lo cual consideran que los ayuda realizar un barrido de acúmulos de comida entre los dientes. En cuanto a la frecuencia afirman realizarse higiene oral tres veces al día con cepillo dental convencional. En la Figura 7, se ilustra el análisis textual de esta categoría.



**Figura 7.** Hábitos de higiene oral y alternativas naturales que utiliza la comunidad Hare Krishna en su cavidad oral.

En la categoría de vida fuera de la comunidad, los Hare Krishna manifiestan que el hecho de que algún miembro decida en algún momento de su camino espiritual retirarse, no es mal visto. Porque consideran que los caminos de la vida son infinitos y cada quien es libre de escoger el que quiera. El hecho de que la persona no decida seguir dentro de la comunidad no lo hace indeseable, más sin embargo consideran que sería preocupante la situación si esa persona después de conocer de Krishna decide volver a la vida material y gratificar sus sentidos, porque

significaría que esa persona no realizo su voto espiritual desde la sinceridad de su corazón, si no que tomo la conciencia de Krishna como algo sin importancia y no trascendió en su ser las enseñanzas que este le brindo. La comunidad considera que una vez una persona entra en el movimiento y aprende el camino de Krishna, sana el odio, la envidia, el egoísmo, el orgullo, los cuales consideran enfermedades del espíritu que no permitían a esa persona sobrepasar los obstáculos que la vida le colocaba. En la Figura 8, se ilustra el análisis textual de esta categoría.



**Figura 8.** La vida fuera de la comunidad Hare Krishna, los retos que enfrentan dejando su vida espiritual y pasar a la vida material.

## DISCUSIÓN

El estudio expuesto describió a la comunidad Hare Krishna como un grupo de simpatizantes espirituales, quienes han buscado desde el inicio de su cultura, el significado de la vida en armonía con la naturaleza. Basando su estilo de vida en diversos tipos de normas y parámetros a seguir para llevar una buena vida. Como lo menciona Vallverdú<sup>19</sup> los Hare Krishna observan el mundo desde dos sistemas cosmológicos de concebir la existencia, el espiritual y el material. De esta base dualista, deriva una segregación estructural del mundo de los dedicados al cultivo espiritual y servicio incondicional de la divinidad y el mundo inmerso en la ignorancia y la inmoralidad materialista.

Se logró describir diferentes tipos de rituales que los devotos llevan a cabo para poder afianzar esa relación de espíritu, cuerpo y naturaleza. Así como lo describe en su monografía Guarín<sup>5</sup>. Los practicantes realizan diferentes rituales, entre los que se mencionan, no intoxicarse, no cometer sexo ilícito, no comer carne, no participar en juegos de azar. Lo cual se describió en el transcurso de esta investigación.

Por otra parte a lo largo del estudio se dio a conocer por medio de las entrevistas a la comunidad sus metodologías y conceptos de salud, los cuales los basaron principalmente en el equilibrio físico y espiritual que estos mismos manejaban. Al igual que se reportó en estudios de medicina alternativa<sup>19,20</sup>, este tipo de medicina presenta características importantes pero como todas, está direccionada a prevenir y curar la enfermedad, y restaurar y preservar la salud, empleando las plantas, raíces, semillas o derivados como principal recurso terapéutico. Así también se logra contrastar el concepto de salud que manejan los Hare Krishna con otras comunidades espirituales como lo son los indígenas emberá-chamí del departamento de Caldas-Colombia<sup>20</sup> donde se menciona de una forma muy similar, que la salud debe ser fundamentada en el equilibrio físico-mental-espiritual del individuo, la comunidad, la cultura y la

naturaleza, es decir, la armonía entre hombre espíritu, hombre-familia, hombre-grupo social y hombre-naturaleza.

## CONCLUSIÓN

La comunidad hare krishna es un movimiento religioso que se ha extendido a través del poco tiempo que lleva por todo el mundo dando a conocer una nueva forma de ver y vivir la vida. Colombia y santa marta no han sido la excepción. Hasta nuestro territorio se ha extendido esta idiosincrasia que busca hacerse un campo dentro de las múltiples áreas geográficas. Luego de conocer, observar, convivir, compartir y disfrutar conociendo toda esta comunidad se pudo concluir con base al estudio realizado lo siguiente:

- Las personas que hacen parte de la comunidad Hare Krishna no eran felices y llenos de gozo en su vida antes de entregarle su vida a Krishna, lo cual les dio un sentido a su vida.
- Su familia de origen pasa a un segundo plano una vez entran a hacer parte de la comunidad, pues la dejan atrás y se adentran en una nueva familia, la cual es formada por todas las personas que integran el movimiento religioso, no necesitan su aprobación para entrar a esta nueva vida.
- El matrimonio para los Hare Krishna es algo opcional, pero una vez deciden tener una pareja no deben dejarla. Las relaciones sexuales solo son con su pareja y solo para concebir.
- Con respecto a la alimentación se compone solo de comida vegana, es decir, solo lo que da la tierra, ningún producto de origen animal, además realizan ayunos de hasta un día.

En el caso de la salud, esta comunidad ve su salud como un todo, en otras palabras, como cuerpo, mente y espíritu. El uso de la medicina natural es utilizado en el caso de algún

padecimiento, aunque manifiestan que por llevar una vida tan saludable no tienden a sufrir problemas de salud graves.

- Con respecto a su aseo personal, prefieren bañarse temprano para eliminar toxinas y utilizan productos naturales para el cuidado de su cabello y su piel.

- A la hora de la salud oral, no varía mucho con respecto a lo anterior, todo es de origen natural con productos como el aceite de coco, algunos solo se cepillan con agua.

- Los Hare Krishna consideran que cada quien es libre de entrar o salir de su comunidad, sin embargo, para ellos el salir de la comunidad luego de un tiempo es pensar en que esa persona en realidad nunca quiso estar ahí o lo hizo por algo momentáneo y no con sinceridad.

## DECLARACIÓN SOBRE CONFLICTOS DE INTERÉS

Ninguno que declarar

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bahamondes-González L, Marín-Alarcón N. Expansión Hare Krishna en contextos de crisis: resignificando la movilización social desde una perspectiva religiosa en Chile. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*. 2015; 70(2): 379-398.
2. Fonseca-López V. El discurso Hare Krishna en internet. Aguas Calientes: Universidad Autónoma de Aguas Calientes; 2012.
3. Yogeshwar G. Swami vivekananda's concept of jnana yoga, raja yoga, karma yoga and bhakti yoga. *Ancient Science of Life*. 1994; 13(3-4): 261-265.
4. Diario de Mendoza. Costumbres de rezo y vestimenta de los hare krishna», artículo en el *Diario Uno*. Menciona las ropas que utilizan los hare krishna; 2010. Disponible en: <http://www.diariouno.com.ar/mendoza/costumbres-rezo-y-vestimenta-los-hare-krishnas-20100511-n180260.html>
5. Guarín J. Percepción del cuerpo femenino. *Mujeres de la comunidad Hare Krishna ISKCON Cali*. Santiago de Cali: Universidad Del Valle; 2013.
6. Vallverdú J. Conversión, compromiso y construcción de identidad en el movimiento Hare Krishna. *Alteridades*. 1999; 9(18): 57-70.
7. Reddy M. Psychotherapy - Insights from Bhagavad Gita. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2012; 34(1):100-104.
8. Notimerica. Los Hare Krishna, el movimiento religioso que se está expandiendo en Colombia; 2017. Disponible en: <http://www.notimerica.com/sociedad/noticia-hare-krishna-movimiento-religioso-expandiendo-colombia-20160227185229.html>
9. Mojica J. El paraíso de los krishnas, a solo una hora de Bogotá; 2017. Disponible en: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-11215341>
10. Goetz J, LeCompte M. *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Morata. España: Morata Editores; 1988.
11. Kawulich-Barbara B. La observación participante como método de recolección de datos. *Forum: Qualitative Social Research*. 2006; 6(2).
12. Real Academia Española. *Diccionario de la*

- lengua española (22°): Madrid, España; 2001. Disponible en: <http://www.rae.es/>
13. Organización de las Naciones Unidas. Declaración Universal de los Derechos Humanos, United Nations; 2008. Disponible en: [http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/U\\_DHR\\_Translations/spn.pdf](http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/U_DHR_Translations/spn.pdf)
14. Fernández B. Matrimonio, exclusivo e inclusivo. Cuatro caminos; 2017. Disponible en: <http://www.ciudadredonda.org/articulo/matrimonio-exclusivo-e-inclusivo-2>.
15. Parker-pope T. El matrimonio es una ciencia. [Blog] Relaciones de pareja; 2010. Disponible en: <http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/el-matrimonio-ciencia/117269-3>
16. Brignardello J, Heredia L, Paz Ocharán M, Durán S. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. Revista chilena de nutrición. 2013; 40(2): 129-134.
17. Albero R, Sanz A, Playán J. Metabolismo en el ayuno. Endocrinología y Nutrición. 2004; 51(4):139-148.
18. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el Mundo 2003: forjemos el futuro. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2003.
19. Vallverdú J. Movimientos religiosos e identidades juveniles. Hare Krishna en Occidente. Revista de Estudios de Juventud. 2001; 53(1): 57-71.
20. Cardona J. Sistema médico tradicional de comunidades indígenas Emberá-Chamí del Departamento de Caldas-Colombia. Salud pública. 2012; 14(4): 630-643