

ERNÄHRUNG UND BEWUSSTSEIN

*Wie man durch die richtige Ernährung spirituelle
Gesundheit und soziale Harmonie erreicht*

DR. WILL TUTTLE

AUS DEM AMERIKANISCHEN VON STEFAN GUTWIN

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung.....	3
Danksagung des Übersetzers.....	3
Vorwort.....	9
Unsere Mahlzeiten: der verborgene Schlüssel des Verstehens.....	9
Zusammenhänge herstellen.....	10
Der Aufruf zur Weiterentwicklung.....	11
KAPITEL EINS	
Die Macht der Nahrung.....	13
Nahrung als Metapher.....	13
Heilige Festmahle.....	14
Nahrung, Leben und Tod.....	15
Die pflanzliche oder tierische Herkunft unserer Nahrung.....	17
Die Kultur der Verleugnung.....	19
Das Erbe der Grausamkeit.....	20
Die Verkümmern der Intelligenz.....	21
Ich-Du vs. Ich-Es.....	22
Wir alle sind geheimnisvolle Wunder.....	23
Liebe ist Verstehen.....	25
KAPITEL ZWEI	
Die Wurzeln unserer Kultur.....	26
Die Hirtenkultur.....	26
Das Pythagoreische Prinzip.....	31

Die vegane Revolution.....	32
KAPITEL DREI	
Die Natur der Intelligenz.....	36
Ein Tabu umgibt die Frage, wen wir essen.....	36
Intelligenz als Fähigkeit, Verbindungen herzustellen.....	40
Intelligenz, <i>Telos</i> und Hühner.....	41
Die Zerstörung der Intelligenz und des <i>Telos</i>	42
Intelligenz ist artspezifisch.....	44
Was der Mensch sät, das wird er ernten.....	46
KAPITEL VIER	
Das Erbe unserer Ernährungsgewohnheiten.....	53
Unser Erbe: Indoktrination von Geburt an.....	53
Von der Wichtigkeit, unser Zuhause zu verlassen.....	55
Die Macht des sozialen Drucks.....	56
Eine Untersuchung des Geschmacks.....	59
Die Verteidigung der Festung.....	64
KAPITEL FÜNF	
Die Intelligenz menschlicher Physiologie.....	65
Das Geschenk.....	65
Die Zusammensetzung der tierischen Nahrungsmittel.....	68
Fakten über Fett.....	73
Gifte.....	75
Die Fleisch- und Medizinindustrie.....	79
Der Placeboeffekt.....	81
Unser Körper, unser Freund.....	85
KAPITEL SECHS	
Jagd und Zucht der Wasserfauna.....	88
Giftige Abfälle, giftiges Fleisch.....	88
Fischzucht.....	91
Todesflotten.....	93
KAPITEL SIEBEN	
Die Herrschaft über das Weibliche.....	99
Albtraum Milchprodukte.....	99
Wie man Kühe zu höherer Produktivität zwingt.....	100
Gifte in der Milch.....	102
Vier Wege in die Hölle.....	104
Was sich hinter dem Milchbart verbirgt.....	109
Eier: die Steigerung der Unterwerfung des Weiblichen.....	111

Das Netzwerk der Verbindungen.....	115
Sophia zu neuem Leben erwecken.....	116
KAPITEL ACHT	
Metaphysik der Nahrung.....	120
Schwingungen essen.....	120
Mit den Augen eines Engels.....	125
Masken und Angst.....	128
Sich in Mitgefühl üben.....	130
KAPITEL NEUN	
Die reduktionistische Wissenschaft und Religion.....	133
Die Abkömmlinge der Viehzüchterkultur.....	133
Wissenschaft und Sklaverei.....	135
Religiöser Reduktionismus.....	139
Der Mythos des Bösen.....	141
KAPITEL ZEHN	
Das Dilemma der Arbeit.....	144
Wer macht die schmutzige Arbeit?.....	144
Die lebendigen Wurzeln unserer Arbeit.....	152
Freud und Leid der Arbeit.....	154
Die Wiederauferstehung der Arbeit.....	155
KAPITEL ELF	
Von der Zerstörung profitieren.....	158
Die Industrialisierung der Viehzucht.....	158
Wie wir Boden, Wasser und fossile Brennstoffe verschlingen.....	159
Gifte in der Viehzucht.....	163
Die Erde und die Wirtschaft heilen.....	164
Wenn wir uns den Folgen nicht stellen, so hat dies Folgen.....	166
KAPITEL ZWÖLF	
Einige Antworten auf Einwände.....	171
Einwände nähren.....	171
Sind Tiere vom ethischen Standpunkt unerheblich?.....	172
Der Mythos vom Menschen als Raubtier.....	173
Die Rechtfertigung durch die Wissenschaft.....	177
Die Rechtfertigung durch die Religion.....	179
Andere Einwände.....	184
KAPITEL DREIZEHN	
Entwicklung oder Zerfall.....	188
Die zwei begrenzten Sichtweisen.....	188

Die Spirale der Gewalt.....	189
Der Schatten.....	189
Über Mittel und Zwecke.....	192
Der intuitive Imperativ.....	193
Traditionen der Intuition und des Mitgefühls.....	195
Ein Beispiel: Samadhi und Shojin.....	196
Bietet der Schamanismus eine Antwort?.....	199
Der vegane Imperativ.....	200
Die falsche emotionale Erziehung von Jungen.....	201
Die Geburt des postrationalen Bewusstseins.....	203

KAPITEL VIERZEHN

Reise der Verwandlung.....207

Das Juwelennetz unserer Lebenswege.....	207
Saaten der Inspiration.....	209
Der Biomilchhof von <i>Camp Challenge</i>	212
Saaten des Verstehens.....	214
Das Zuhause verlassen.....	215
Saaten der Gemeinschaft.....	219
Der SonggwangSa-Tempel.....	222
Die Kraft der Gemeinschaft.....	224

KAPITEL FÜNFZEHN

Die Revolution leben.....227

Das Hologramm.....	227
Opfer, Täter und Zuschauer.....	230
Unsere Verbindung zu Tieren.....	232
Verlust und Wiedergewinnung des gesunden Menschenverstands.....	234
Eingehendere Erforschung und Diskussion der Auswirkungen.....	236
Privileg und Sklaverei.....	239
Die letzten Tage, in denen wir Tiere essen.....	241
Der Film des Lebens auf der Erde.....	242
Die Botschaft des Wapiti-Hirschs.....	244
Vom überholten Exklusivismus zum Konzept des „Wir alle“.....	246

N.B.: Die Seitenzahlen entsprechen nicht der Druckausgabe.

Urheberrechtlich geschütztes Dokument.

Deutsche Website des Buchs: ernaehrungundbewusstsein.de