

# ERNÄHRUNG UND BEWUSSTSEIN

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

DR. WILL TUTTLE

AUS DEM AMERIKANISCHEN VON STEFAN GUTWIN

KAPITEL VIER

DAS ERBE UNSERER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN



——— *Auszug* ———

Unser Erbe: Indoktrination von Geburt an

Anstatt unsere Intelligenz und unser Mitgefühl zu mindern, indem wir die Intelligenz und den Daseinszweck der Tiere zerstören, könnten wir uns an der immensen Vielfalt ihrer Intelligenz, Schönheit, Geschicklichkeit und Begabung, mit der sie unsere Welt bereichern, erfreuen, sie anerkennen und würdigen. Wir könnten Freiheit für uns selbst erlangen, indem wir ihnen Freiheit schenken und ihnen erlauben, ihren Daseinszweck zu erfüllen, auf den ihre einzigartige Intelligenz ausgerichtet ist. Wir könnten ihr Leben respektieren und sie gütig behandeln. Unser Bewusstsein und unser Mitgefühl würden aufblühen und mehr Liebe und Weisheit in unsere Beziehungen zueinander bringen. Wir könnten in weitaus größerer Harmonie mit der universellen Intelligenz leben, die die Quelle unseres Lebens ist. Um dies zu erreichen, müssten wir jedoch aufhören, Tiere als Waren zu betrachten, und dies würde bedeuten, dass wir aufhören müssen, sie als Nahrung anzusehen.

Wenn wir Tiere ganz allgemein beobachten, stellen wir fest, dass es wahrscheinlich kein grundlegenderes und wesentlicheres Wissen gibt, das Eltern ihrem Nachwuchs vermitteln, als das Wissen um die Ernährung. Bei der Nahrungssuche sowie

deren Vorbereitung und Verzehr unterrichten die Elterntiere einer jeden Spezies ihre Nachkömmlinge unmittelbar und durch das Beispiel, das sie geben. Wir Menschen bilden da keine Ausnahme. Es ist eher so, dass die Ernährungserziehung noch wichtiger für uns ist, da wir als Babys verletzlicher als die Jungen anderer Tierarten sind. Die frühesten und elementarsten Verbindungen, die wir zu unseren Eltern haben, bestehen rund ums Essen und die Nahrung.

Von Geburt an nehmen wir die Milch unserer Mutter zu uns. Für uns und andere Säugetiere symbolisiert das Stillen, geliebt, umsorgt, geschützt und mit unserer Mutter und allem, wofür sie steht, verbunden zu sein. Sie hat uns aus ihrem Körper geboren und nährt uns von ihrer Brust. Sie steht für die unendliche Matrix des Lebens, die umfassende liebende Intelligenz, die die Quelle unseres Lebens und die Quelle allen Lebens ist, die alle Geschöpfe nährt und liebt, denn sie sind Ausdruck ihrer selbst innerhalb ihres grenzenlosen Seins. An der Brust unserer Mutter zu trinken, ist eine der mächtigsten symbolischen Handlungen, die wir Menschen ausführen können. Wir sind in Sicherheit, geliebt, genährt und direkt mit der umfassenden, liebenden, geheimnisvollen Quelle unseres Lebens verbunden. Wir haben absolutes Vertrauen zu unserer Mutter und ihrer Milch.

Sobald wir ein wenig älter, stärker und autonomer sind, bereitet unsere Mutter spezielle weiche Nahrung für uns zu. In einem Vorgang, der höchst bedeutsam für uns als Kind ist, werden wir von der Muttermilch entwöhnt und bekommen beigebracht, selbst unsere eigene Nahrung zu essen. Wahrscheinlich prägt sich durch den schmerzlichen Verlust des Stillens die Ersatznahrung, die wir bekommen, besonders stark in unseren jungen und formbaren Geist ein. Wir büßen den warmen, intimen Aspekt des Stillens ein und fangen an, mit der Nahrung unserer Eltern in Form von weicher Babynahrung gefüttert zu werden – dies schließt Huhn, Kalb, Käse und andere tierische Produkte ein. Umso mehr wir wachsen, umso mehr wächst auch die Menge an Fleisch, Milchprodukten und Eiern, die wir zu essen bekommen, und wird nach und nach offensichtlicher und unübersehbar. Unser Körper und unser Geist werden von den mächtigsten Kräften der Welt (unseren Eltern und unserer Familie) und in der mächtigsten Weise (durch unsere Ernährung und die Fürsorge, die uns zuteil wird) konditioniert, damit wir glauben, dass wir von Natur aus Allesfresser, ja sogar Fleischfresser und daher Raubtiere sind. Kein Wunder, dass es so schwierig ist, unsere Nahrungsmittel in Frage zu stellen, und dass dieses Tabu so tief sitzt!

Ohne die Nahrung, die unsere Eltern uns gaben, hätten wir nicht überleben können. Sie war der greifbare und essbare Ausdruck ihrer Liebe und Fürsorge für uns. Indem wir ihre Nahrung in uns aufnahmen, wurden sie und ihre Werte und ihre Kultur ein Teil von uns. Bei jeder Mahlzeit, dreimal täglich, verwandelte sich ihre Nahrung in einen Teil von uns. *Ihre* Kultur und *ihre* Nahrung wurden zu *unserer* Kultur und *unserer* Nahrung.

Die meisten Menschen weisen die Idee, dass wir indoktriniert wurden, weit von sich. Schließlich leben wir im Land der Freiheit, und wir stellen uns gern vor, dass wir aus freien Stücken zu der Ansicht gekommen sind, dass wir uns von tierischen Produkten ernähren müssen und dass dies natürlich und richtig ist. In Wahrheit haben wir diese Ansicht geerbt. Als wir noch hilfsbedürftige Babys waren, wurden wir auf tiefgreifende und höchst wirksame Weise indoktriniert. Doch die Existenz dieser Indoktrination wird in unserer Gesellschaft geleugnet. Daher ist die Realität des Vorgangs unsichtbar, und die Mehrzahl der Menschen hat Schwierigkeiten, sich dessen

bewusst zu werden und sich die Wahrheit einzugestehen. Die bloße Andeutung, dass die liebevoll zubereiteten Gerichte unserer Mutter oder die Grillfeste unseres Vaters eine Form von Indoktrination gewesen sein könnten, versetzt uns wahrscheinlich in Wut. Mutter und Vater haben uns nicht *absichtlich* indoktriniert, genau wie ihre Eltern sie ihrerseits nicht absichtlich indoktriniert haben. Trotzdem ist es so, dass unsere alte Hirtenkultur den Prozess der Indoktrination weiterführt, damit sie sich in jeder Generation replizieren und fortbestehen kann. Sie stützt sich dabei primär auf familiäre Strukturen und sekundär auf religiöse, pädagogische, wirtschaftliche und staatliche Institutionen.

Der Grund, aus dem sich durch Indoktrination eingeprägte Ansichten als resistent gegen jegliche genauere Untersuchung oder Infragestellung erweisen, ist eben, dass wir nicht selbst aus freien Stücken zu diesen Ansichten gelangt sind. Wenn wir uns angestrengt haben, um zu einer Ansicht zu gelangen, und diese in Frage gestellt wird, fühlen wir uns davon angeregt und nehmen freudig eine Gelegenheit wahr, um unser Verständnis zu vertiefen, uns auszutauschen und daran zu wachsen. Wenn uns eine Ansicht jedoch durch Indoktrination eingeprägt wurde, dann werden wir nervös und ärgerlich, wenn diese in Frage gestellt wird. Es ist nicht *unsere* Ansicht, und doch glauben wir daran. Also wechseln wir das Thema, und falls dies nicht die gewünschte Wirkung hat, erzeugen wir eine Ablenkung, verschließen unseren Geist, entfernen uns oder greifen denjenigen an, der es wagt, unsere durch Indoktrination eingeprägte Ansicht zu hinterfragen. Wir tun, was in unserer Macht steht, um Feedback abzublocken und eine Infragestellung zu verhindern. Da wir die Ansicht auf unbewusstem Wege angenommen haben, sind wir nicht in der Lage, sie zu verteidigen oder durch Argumente zu stützen. Wir müssen vielmehr alles tun, um unempfänglich für jegliches innere oder äußere Feedback zu bleiben, das sie in Frage stellen könnte.

Diese erzwungene Ignoranz wird zu einer Art Rüstung, die unseren Geist abstumpft und den lebendigen spirituellen Funken in uns auslöscht, der danach strebt, durch Erweiterung unseres Verständnishorizonts und das Erlangen innerer Freiheit einen höheren Bewusstseinszustand zu erreichen. Der Preis, den wir dafür bezahlen müssen, dass wir ererbte und durch Indoktrination eingeprägte Ansichten nicht hinterfragen, ist enorm. Indem wir bedingungslos kulturell überlieferte Ansichten übernehmen und blind als deren Verfechter agieren, bleiben wir Kinder – in ethischer wie in spiritueller Hinsicht. Da unser Geist konditioniert ist und wir unfähig sind, diese Konditionierung in Frage zu stellen, fällt es uns schwer, heranzureifen und unsere einzigartigen Gaben zur Gemeinschaft beizusteuern. Unser Gesang könnte in unserem Inneren verstummen, ohne jemals vollständig gesungen worden zu sein, was einen großen Verlust für alle Menschen und insbesondere für uns selbst bedeuten würde.

*Urheberrechtlich geschütztes Dokument.*

Deutsche Website des Buchs: [ernaehrungundbewusstsein.de](http://ernaehrungundbewusstsein.de)