

INHALT

VORWORT

Unsere Mahlzeiten: Der verborgene Schlüssel des Verstehens.....	11
Zusammenhänge herstellen.....	13
Der Aufruf zur Weiterentwicklung.....	14

KAPITEL EINS © DIE MACHT DER NAHRUNG

Nahrung als Metapher.....	17
Heilige Festmahle.....	19
Nahrung, Leben und Tod.....	21
Die pflanzliche oder tierische Herkunft unserer Nahrung.....	23
Die Kultur der Verleugnung.....	26
Das Erbe der Grausamkeit.....	28
Die Verkümmernng der Intelligenz.....	30
Ich-Du vs. Ich-Es.....	31
Wir alle sind geheimnisvolle Wunder.....	33
Liebe ist Verstehen.....	35

KAPITEL ZWEI © DIE WURZELN UNSERER KULTUR

Die Hirtenkultur.....	37
Das Pythagoreische Prinzip.....	45
Die vegane Revolution.....	47

KAPITEL DREI © DIE NATUR DER INTELLIGENZ

Ein Tabu umgibt die Frage, wen wir essen.....	52
Intelligenz als Fähigkeit, Verbindungen herzustellen.....	58
Intelligenz, <i>Telos</i> und Hühner.....	60
Die Zerstörung der Intelligenz und des <i>Telos</i>	61
Intelligenz ist artspezifisch.....	64
Was der Mensch sät, das wird er ernten.....	68

KAPITEL VIER © DAS ERBE UNSERER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN

Unser Erbe: Indoktrination von Geburt an	78
Von der Wichtigkeit, unser Zuhause zu verlassen.....	82
Die Macht des sozialen Drucks.....	83
Eine Untersuchung des Geschmacks	88
Die Verteidigung der Festung	94

KAPITEL FÜNF © DIE INTELLIGENZ MENSCHLICHER PHYSIOLOGIE

Das Geschenk	96
Die Zusammensetzung der tierischen Nahrungsmittel.....	101
Fakten über Fett	108
Gifte	112
Die Fleisch- und Medizinindustrie	118
Der Placeboeffekt.....	120
Unser Körper, unser Freund.....	127

KAPITEL SECHS © JAGD UND ZUCHT DER WASSERFAUNA

Giftige Abfälle, giftiges Fleisch.....	131
Fischzucht	136
Todesflotten.....	138

KAPITEL SIEBEN © DIE HERRSCHAFT ÜBER DAS WEIBLICHE

Albtraum Milchprodukte	147
Wie man Kühe zu höherer Produktivität zwingt	149
Gifte in der Milch	152
Vier Wege in die Hölle.....	155
Was sich hinter dem Milchbart verbirgt.....	162
Eier – die Steigerung der Unterwerfung des Weiblichen	166
Das Netzwerk der Verbindungen	171
Sophia zu neuem Leben erwecken.....	173

KAPITEL ACHT © METAPHYSIK DER NAHRUNG

Schwingungen essen	179
--------------------------	-----

Mit den Augen eines Engels.....	187
Masken und Angst	192
Sich in Mitgefühl üben.....	194

KAPITEL NEUN © DIE REDUKTIONISTISCHE WISSENSCHAFT UND RELIGION

Die Abkömmlinge der Viehzüchterkultur	199
Wissenschaft und Sklaverei	202
Religiöser Reduktionismus	209
Der Mythos des Bösen	211

KAPITEL ZEHN © DAS DILEMMA DER ARBEIT

Wer macht die schmutzige Arbeit?	216
Die lebendigen Wurzeln unserer Arbeit.....	229
Freud und Leid der Arbeit.....	231
Die Wiederauferstehung der Arbeit	233

KAPITEL ELF © VON DER ZERSTÖRUNG PROFITIEREN

Die Industrialisierung der Viehzucht	237
Wie wir Boden, Wasser und fossile Brennstoffe verschlingen	239
Gifte in der Viehzucht.....	245
Die Erde und die Wirtschaft heilen	247
Wenn wir uns den Folgen nicht stellen, so hat dies Folgen.....	248

KAPITEL ZWÖLF © EINIGE ANTWORTEN AUF EINWÄNDE

Einwände nähren.....	256
Sind Tiere vom ethischen Standpunkt unerheblich?	257
Der Mythos vom Menschen als Raubtier	259
Die Rechtfertigung durch die Wissenschaft.....	265
Die Rechtfertigung durch die Religion	268
Andere Einwände.....	276

KAPITEL DREIZEHN © ENTWICKLUNG ODER ZERFALL

Die zwei begrenzten Sichtweisen.....	281
Die Spirale der Gewalt	282

Der Schatten.....	283
Über Mittel und Zwecke	287
Der intuitive Imperativ.....	289
Traditionen der Intuition und des Mitgefühls	291
Ein Beispiel: Samadhi und Shojin	294
Bietet der Schamanismus eine Antwort?	297
Der vegane Imperativ.....	300
Die falsche emotionale Erziehung von Jungen	301
Die Geburt des postrationalen Bewusstseins	304

KAPITEL VIERZEHN © REISE DER VERWANDLUNG

Das Juwelennetz unserer Lebenswege	309
Saaten der Inspiration	312
Der Biomilchhof von <i>Camp Challenge</i>	317
Saaten des Verstehens	320
Das Zuhause verlassen	322
Saaten der Gemeinschaft	328
Der SonggwangSa-Tempel	332
Die Kraft der Gemeinschaft.....	335

KAPITEL FÜNFZEHN © DIE REVOLUTION LEBEN

Das Hologramm.....	339
Opfer, Täter und Zuschauer	343
Unsere Verbindung zu Tieren	346
Verlust und Wiedergewinnung des gesunden Menschenverstands	350
Eingehendere Erforschung und Diskussion der Auswirkungen.....	352
Privileg und Sklaverei	358
Die letzten Tage, in denen wir Tiere essen	360
Der Film des Lebens auf der Erde	362
Die Botschaft des Wapiti-Hirschs.....	365
Vom überholten Exklusivismus zum Konzept des „Wir alle“.....	367
Anmerkungen	370
Index	385
Quellen	393
Bibliographie.....	398