

TABLE DES MATIÈRES

Ce que les lecteurs disent à propos du livre	7	
Remerciements de l'auteur	8	
Remerciements du traducteur	9	
 Préface : Nos repas, la clé cachée pour comprendre		
notre monde	17	
Se connecter	19	
L'appel à évoluer	20	
 Chapitre un : Le pouvoir de la nourriture		23
La nourriture en tant que métaphore.....	23	
Festins sacrés.....	25	
La nourriture, la vie, et la mort	27	
L'origine de notre nourriture: soit les plantes, soit les animaux	30	
La culture de la dénégation	34	
Hériter de la cruauté	36	
Le déclin de l'intelligence	37	
Je-Tu vs. Je-Cela	38	
Nous sommes tous des mystères.....	41	
L'amour est compréhension	43	
 Chapitre deux : Les racines de notre civilisation		45
La civilisation pastorale	45	
Le principe de Pythagore	55	
La révolution végétane	57	

Chapitre trois : La nature de l'intelligence	63
Le tabou de savoir qui vous mangez	63
L'intelligence, la capacité à créer des connexions	69
L'intelligence, le telos et la poule	72
La destruction de l'intelligence et du telos	74
L'intelligence est spécifique à chaque espèce	77
Ce qu'un homme aura semé, il le moissonnera aussi.....	81
 Chapitre quatre : L'héritage de nos choix alimentaires	 93
Notre héritage: l'endoctrinement dès la prime enfance	93
L'importance de « quitter la maison »	97
La puissance de la pression sociale	99
Contempler le goût	104
Défendre la forteresse	112
 Chapitre cinq : L'intelligence de la physiologie humaine ...	 113
Le cadeau	113
Les constituants des aliments d'origine animale	119
La vérité sur la graisse.....	127
Les toxines	132
L'industrie de la viande et de la médecine.....	138
L'effet placebo	141
Notre corps, notre ami	149
 Chapitre six : La chasse et l'élevage de la faune aquatique ...	 155
Déchets toxiques, chair toxique	155
L'élevage du poisson	161
Les bateaux de la mort	163

Chapitre sept : La domination du féminin	175
Le cauchemar laitier	175
Pousser les vaches à produire	177
Les toxines dans le lait	181
Quatre chemins qui mènent en enfer.....	184
Ce qui se cache derrière la moustache de lait	192
Les œufs: la domination du féminin continue.....	197
Tout est lié	202
Ressusciter Sophia	204
 Chapitre huit : La métaphysique de la nourriture	 211
Manger des vibrations	211
Avec les yeux d'un ange	220
Les masques et la peur	226
Cultiver la compassion	228
 Chapitre neuf : Le réductionnisme de la science	
et de la religion	233
La progéniture de la civilisation pastorale	233
La science et l'esclavage	236
Le réductionnisme de la religion	244
Le mythe du bien et du mal	247
 Chapitre dix : Le dilemme du travail	 253
Les sales besognes	253
Les racines vivantes de notre travail	267
Le travail comme joie ou comme charge	270
La résurrection du travail	272

Chapitre onze : Profiter de la destruction	277
L'industrialisation de l'agriculture	277
Dévorer le sol, l'eau et les combustibles fossiles	279
Les toxines dans l'élevage d'animaux	286
Guérir la Terre et l'économie	288
Les conséquences de vouloir éviter les conséquences	290
 Chapitre douze : Réponses à certaines objections	 299
Nourrir des objections	299
Les animaux sont-ils insignifiants du point de vue éthique? ...	301
Le mythe de l'humain prédateur	303
La justification par la science	309
La justification par la religion	313
D'autres objections	322
 Chapitre treize : Évoluer ou disparaître	 329
Les deux points de vue limités	329
La spirale de la violence	330
L'Ombre	331
Les fins et les moyens	335
L'impératif intuitif	338
Quelques traditions d'intuition et de compassion	341
Un exemple: le samadhi et le shojin	344
Le chamanisme est-il une solution?	348
L'impératif végétarien	350
La mauvaise éducation émotionnelle des garçons	352
La naissance de la conscience post-rationnelle	355
 Chapitre quatorze : Le voyage transformationnel	 361
Le filet aux bijoux formé par nos voyages	361
Les semences de l'inspiration	364

La ferme laitière bio à Camp Challenge.....	371
Les graines de la compréhension.....	374
Quitter la maison	376
Les semences de la communauté.....	383
Le temple Songgwangsa.....	388
La force du groupe	391
Chapitre quinze : Vivre la révolution	397
L'hologramme	397
Victimes, malfaiteurs et témoins	402
Notre connexion avec les animaux.....	405
Les chemins qui nous éloignent du bon sens et ceux qui nous y reconduisent	409
Suggestions pour un nouveau débat et une recherche approfondie	413
Privilège et esclavage	419
Les derniers jours pendant lesquels nous mangerons les animaux	421
Le film de la vie sur Terre	424
Le message de mon frère, le wapiti	427
De l'exclusivisme obsolète à la conception du « nous tous » ...	430
Références	433
Vidéos	433
Audio	436
Ressources en ligne	437
Bibliographie	439
Notes	451