



NEWSLETTER 5

S p i r i t u e l l e s c h u l e s c h w e i z . c h

spiritinfo@swissonline.ch

Bruno Purusha Würtenberger, geboren am 24.12.1960 in Zürich-CH hat sich dazu entschlossen uns, regelmässig einige seiner Texte und Statements zur freien Weitergabe, zu überlassen. Dieses Newsletter darf und soll also an alle spirituell orientierten Menschen, Freunde und Bekannten, kostenlos weitergeschickt werden. Die kommerzielle Weiterverarbeitung bleibt jedoch vollumfänglich dem Verlag (Unabhängiger Eigenverlag) vorbehalten. Sie finden hier auch Informationen über seine Tätigkeiten, sowie über unser reichhaltiges Angebot. Indem Sie unsere Bücher und Produkte kaufen oder unsere Kurse besuchen, unterstützen Sie sämtliche Aktivitäten **Purushas** von welchen sich einige im selbstlosen Dienst am Nächsten befinden. Wir danken Ihnen daher schon im Voraus recht herzlich dafür und auch dafür, dass Sie mithelfen, unsere Newsletter zu verbreiten.

Bruno versteht sich als konfessionell, spirituell sowie politisch unabhängig und betont stets die Wertschätzung und den Respekt sowie seine innere Verbundenheit zu allen Menschen, Rassen und Gemeinschaften. Wir bitten sie daher, seine Worte stets in diesem Bezug zu lesen und auch auszulegen, damit diesbezügliche Missverständnisse bestmöglich ausgeschlossen werden. Humorvoll, kritisch und bisweilen sehr provokativ äussert er sich zu vielen Themen und Bereichen des menschlichen Seins. Und selbst wenn seine deutliche Sprache, welche er seit seinem Erwachen recht unverblümt benützt, bisweilen an Ihre Grenzen stösst, bitten wir Sie, ihnen offen und verständnisvoll zu begegnen.

Wir wünschen Ihnen nun im Namen der Spirituellen Schule Schweiz viele tiefgreifende Erkenntnisse und auch Spass, beim lesen. Die Newsletter werden von uns kostenlos erstellt, sollten Sie jedoch trotzdem unsere und **Bruno's** Aktivitäten mit einer finanziellen Spende unterstützen wollen, so freuen wir uns selbstverständlich über jede Gabe. Sie können jederzeit mit uns, über folgende Anschrift, in Kontakt treten:

Spirituelle Schule Schweiz

Bruno Würtenberger

Im Weiher 2

CH-8330 Hermatswil-ZH

Telefon: +41/ (0)1 951-04-05 oder per Fax: +41/ (0)1 951-18-00

E-Mail: BrunoW@swissline.ch

Homepage: www.spirituelleschuleschweiz.ch

www.GroovingSpirit.com

www.new-peace.com

Wenn Sie wünschen, dass wir Ihnen jede Ausgabe regelmässig zusenden, dann schicken Sie uns bitte ein E-Mail mit folgendem Vermerk:

- **Bitte in Newsletter-Kartei aufnehmen.**

Vergessen Sie nicht, Ihre vollständige Anschrift zu vermerken. (Freiwillig)

Mit lichtvollen Grüßen Ihr,

Jonas Kern

Geschäftsführer.

Weihnacht ist Jetzt !

oder: Zur Besinnung kommen

Warum nur warten die Menschen immer auf Weihnachten im Dezember? Warum nur tun sie mehr Gutes im Dezember? Warum nur lieben sie bloß an Weihnachten ihre Nächsten? Warum? Was ist denn bloß geschehen? Weshalb denken sie bloß zu Weihnachten, Ostern und Pfingsten an Jesus? Warum denken alle bloß an bestimmten Tagen an ihren Propheten, an Buddha, Mohammed oder Zarathustra? Kündeten sie nicht alle von der Liebe? Ist Liebe nur an bestimmten Tagen wichtig oder nur an Geburtstagen von Propheten oder Religionen zu verwirklichen? Oder warum sonst müssen sich die Menschen an solchen Tagen ihrer besinnen?

Erst wenn man von Sinnen ist oder war, bedarf es der Besinnung !

Die Menschheit ist in der Tat von Sinnen. Sie verderben sich, töten sich gegenseitig, bauen Schlachtfabriken um ihre Tiergeschwister hinzumorden, verleumden ihre Nachbarn, streiten sich wegen kleinen Unzulänglichkeiten und vergiften ihre Umwelt. Es herrscht der absolute Wahnsinn und das Verrückte daran ist; jeder findet das ganz normal. Eigentlich müsste man bei jeder Tagesschau aufspringen und sich die Haare raufen beim Anblick all des Leides auf der Erde. Aber... wir holen uns ein Bierchen und bleiben cool. Werbung abwarten und sich auf den nächsten Film freuen. So läuft das. Ich gebe zu, auch ich springe nicht gleich auf, aber mein Herz weint. Nicht nur an Weihnachten. Wie viele Menschen, Kinder hungern? Wie viele warten auf eine Hilfe die niemals kommt? Äh... Schatz, haben wir noch etwas Schokolade? Und Chips? Und Wurst? Und Limo? Käse? Brot? Wein? Champagner? Ja? Du, soll ich den Pelz- oder Ledermantel anziehen? Oder meinst Du der Kaschmirpulli reicht? Oh, jetzt bin ich doch glatt vom Thema abgekommen... Aber sorry, kannst Du gleich den Heizlüfter mitbringen? (...)

Das alles ist keine schlechte Sache, ich habe nichts gegen Luxus. Aber ich habe etwas dagegen, wenn man ihn, sein Leben und seinen Wohlstand nicht mehr als solchen erkennt und darob womöglich vergisst, daß die anderen 90 % der Menschheit so knapp am untersten Ende des Existenzminimums dahinvegetieren. Was tust Du dafür, daß es den anderen besser geht? Nicht an Weihnachten, sonst, im Alltag? Wie oft gehst Du am Bettler vorbei ohne ein milde Gabe zu schenken? Wie oft jammerst Du über Dein Schicksal welches immer noch 1000 mal angenehmer ist als das der restlichen Menschheit? Wie oft klagen wir über Bauchschmerzen weil wir wieder mal zuviel geschlemmt haben, wahren Tausende verhungern?

Ja ich weiß, ich höre mich gerade sehr vorwurfsvoll an und das ist unangenehm... Aber habe ich nicht Recht? Spreche ich gerade so, wie Du es manchmal selbst denkst? So, wie Dein Gewissen manchmal redet? Wie bitte? Ach so, ja danke Schatz... ich nehme gerne eine Praline, danke. Also, wieder zurück zur Moralpredigt. Ja mein Liebes, gerne noch ein Bierchen. Also, ICH fühle mich irgendwie beschämt bei all den Gedanken. Und Du? Nein, ich fühle mich nicht schlecht, ich habe kein schlechtes Gewissen, ich fühle bloß, daß ich etwas tun will. Nicht an Weihnachten, da will ich meine Ruhe und die Zeit mit meinen Lieben genießen. Auch nicht an Ostern, Pfingsten oder anderen Festtagen. Aber dazwischen ist ganz viel Zeit, ganz viel Leben, ganz viel Möglichkeit noch viel mehr zu tun als ich es bisher getan habe. Und deswegen will ich immer mehr und mehr tun. Ich will mehr lieben, im Alltag, mehr helfen im Alltag, mehr bewusstsein und mich noch mehr besinnen im Alltag. Verstehst Du, worauf ich hinaus will? Ja, und ich will es nicht bloß, sondern ich tue es. Gerade jetzt. Meine Aufgabe ist Schreiben, bewusst machen, aufrütteln... Glaube mir, das ist keine leichte Aufgabe! Sie ist wohl leicht zu tun, aber nicht leicht zu ertragen...

Denn auch ich bin ein Bettler. Ich bettle um Deine Liebe und Fürsorge. Nicht für mich, sondern für meine namenlosen Geschwister! Ich trete im Fernsehen auf und stehe auf vielen Bühnen in vielen Ländern... aber, nicht für mich, sondern für unsere Kinder! Alle Menschen, welche nicht denselben wohligen Wohlstand genießen wie Du und ich, betrachte ich als meine Kinder. Alle, welche nicht über dieses Wissen und diese Weisheit verfügen wie wir, betrachte ich als meine Kinder! Und wenn man so viele Kinder hat, dann muss man ein guter Vater oder eine gute Mutter sein, fürsorglich, warmherzig und großzügig. Nicht bloß zu Weihnachten.

Was ist eigentlich Besinnung?

Worauf soll man sich denn eigentlich besinnen? Besinnen heißt ja Erinnern, sich an etwas erinnern. Die Menschen sollten sich wieder darauf besinnen, woher sie kommen, wohin sie gehen und, daß wir alle zusammengehören. Wir sind alle miteinander verbunden, wir sind eine Familie. Alle sind wir aus dem Einen hervorgegangen, aus demselben Ursprung entstanden und kehren auch wieder dorthin zurück. Unser Getrennt-Sein ist nur scheinbar. In Wahrheit sind wir immer Eins. Du, ich, wir. Wenn wir uns darauf besinnen und auch darauf, daß wir denselben Ursprung einfach mit verschiedenen Namen bezeichnen, dann wird man automatisch zu einer so tiefen Besinnlichkeit vorstoßen, daß Mitleid und Nächstenliebe, Toleranz und Verständnis die logische Folgerung davon sind. Man könnte es auch einfach Menschlichkeit nennen.

Wir sind offenbar allzu sehr abgelenkt durch all den Luxus und Konsum dem wir uns anheim gestellt haben. Wir sind Opfer einer Welt geworden, welche wir uns selbst erschaffen haben. Insofern sollten wir uns also darauf besinnen, daß wir alle Schöpfer sind! Warum also sollten wir uns nicht eine neue Welt — eine Welt in der Menschlichkeit wieder an erster Stelle steht — erschaffen können?

Weihnachtliche Besinnung meint, daß wir uns unserer Herkunft besinnen, daß wir in die Stille gehen und uns Rückverbinden mit unserem Ursprung. Danach verbleiben über dreihundertsechzig Tage dem Ausdruck zu verleihen, was wir in diesen stillen Momenten gefühlt haben. Somit wird jeder Tag zu einem Festtag!

Was uns wirklich glücklich macht

Wir haben versucht glücklich zu werden indem wir uns alle möglichen Wünsche erfüllten. Es hat nicht geklappt. Das wahre Glück versteckt sich hinter der Freude, sein Leben, seinen Luxus, seine Freude und sein Herz zu verschenken. Dieser Brauch, an Weihnachten Geschenke zu machen rührt genau daher! Es ging ursprünglich nicht darum, einmal Jährlich seinen Liebsten etwas materielles zu schenken, sondern darum die Botschaft nicht zu vergessen, daß man sich selbst jeden Tag aufs Neue verschenken soll auf dass ein jeder Tag zur Weihnacht wird. Ja, erst wenn das ganze Leben ein Fest geworden ist, können wir solche Feier- und Festtage getrost vergessen. Dann hat sich deren Botschaft erfüllt. Alte Feiertage aufrechterhalten zu müssen ist nur solange notwendig, wie wir deren Botschaft nicht verstanden haben. Meinem Erachten nach ist es jedoch längst an der Zeit, diese zu verstehen und auch umzusetzen. Scheitern tut es meist nur am Stolz und der Bequemlichkeit. Diese können wir doch überwinden oder? Wenn ein Festtag dazu führt, daß wir ihn als Beginn des nächsten Schrittes begreifen, dann lässt sich wahrhaftig feiern! Dann feiert das gesamte Universum mit uns.

SPIRULINA PACIFICA Hawaii

Die Vollwertnahrung der Superlative in bester, zertifizierter biologischer Qualität

Sie lesen gerade eine Produktinformation des wohl grössten Geschenkes der Natur. Spirulina ist das wundervollste Nahrungsmittel sowohl in gesundheitlicher wie auch in ökologischer und wirtschaftlicher Hinsicht. Mutter Erde beweist uns einmal mehr, dass sie uns alles bereit stellt, was wir für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden brauchen. Dies ist lediglich eine Kurzinformation, eine ausführliche Beschreibung in Form eines kleinen Büchleins, mit ca. 50 Seiten, ist gegen einen Unkostenbeitrag bei uns erhältlich.

Für alle Menschen, unabhängig von Alter oder Lebensstil, eignet sich Spirulina zur idealen Nahrungsergänzung.

Eine endlose Zahl wertvoller Nährstoffe macht sie zur wahren Wundernahrung! Sie besteht zu etwa 60 % aus reinem, hochwertigem, leicht verdaulichem Eiweiss, enthält mehr Betakarotin als jedes andere Vollwertnahrungsmittel und ist der beste in der Nahrung vorkommende Gamma-Linolensäure-Lieferant. Reich an Vitamin B, Mineralien, Spurenelementen, Chlorophyll und Enzymen, sowie einer Reihe weiterer Nährstoffe.

Als Lieferant von Nährstoffen, die in den meisten herkömmlichen Lebensmitteln fehlen, versorgen sie nicht nur Sportler mit langanhaltender Energie, sie verkürzen auch die Erholungsphasen nach körperlicher Betätigung und verhelfen übergewichtigen Menschen zu leichterem Gewichtskontrolle und besserer Nahrungsverwertung. Spirulina ist für Kinder und Erwachsene ein Segen der Natur. Wo auch immer das Problem liegen mag; Unregelmässiges Essen, Konzentrationsmangel, Krankheit, Müdigkeit, Depression, Übersäuerung oder Nährstoffmangel, die Alge fördert Gesundheit, Leistungskraft und Wohlbefinden. Immer mehr Menschen schwören auf Spirulina. Wir auch!

Verschiedene Studien z. Bsp. Am Institut für Immunologie und Genetik, dem Krebsforschungszentrum in Heidelberg belegen unzweifelhaft die hohe Wirksamkeit dieses reinen Naturproduktes. Unter anderem bei chronischen Beschwerden, Eisenmangel, geschwächtem Immunsystem, Krebs, Bestrahlungsschäden, Bluthochdruck, Allergien, Diabetes, Magen-Darm Beschwerden, Vitamin- und Mineralstoffmangel, Schwermetallbelastung, Eiweissmangel, Muskelschwund, Hepatitis, Blutarmut, trägem Stoffwechsel, Herz und Kreislauferkrankungen, Cellulitis, Übergewicht, Untergewicht, Müdigkeit, Menstruationsbeschwerden, Konzentrationsstörungen, Lernschwierigkeiten und vielem mehr...

Spirulina ist zudem äusserst empfehlenswert für Kinder, Schwangere, Raucher, stark beanspruchte und gestresste Menschen, für rekonvaleszente und für ältere Menschen die geistig und körperlich aktiv und vital bleiben möchten.

Dr. med. Y. Yamazaki, Direktor einer Augenklinik in Tokio, berichtete von 480 Fällen von grauem Star und anderen Augenkrankheiten, bei denen Spirulina (sogar in Verbindung mit Medikamenten) bei 90 % (!) der Fälle die jeweilige Krankheit ganz heilte oder mindestens zum Stillstand brachte.

Wichtig !

Häufiges Lesen, Fernsehen, Autofahren und Computerarbeit erhöht den Bedarf an Vitamin A bis um das 50-fache! Alleine 20 g Spirulina entspricht Vitamin A-mässig ca. 300 g Karotten, Eisenmässig rund 900 g Spinat. Außerdem besitzen sie den höchsten aktiven Vitamin B 12-Gehalt aller bekannten Lebensmittel. Der Gehalt an hochwertigem, leicht verwertbarem Eiweiss von gut 60% übertrifft selbst Sojabohnen (37%) bei weitem. Weizenkeime (32%), Erdnüsse (26%), Eier (25%), Rindfleisch und Fisch schneiden mit knapp 20% am schlechtesten ab. Deshalb eignet sich Spirulina hervorragend für Vegetarier und noch viel besser für Fleischesser, da sie meist den größten Eiweissmangel aufweisen. Spirulina macht viele der als gemeinhin bekannten ‚normalen‘ Zivilisationskrankheiten und Altersbeschwerden, hinfällig.

Essbares Sonnenlicht !

Chlorophyll ist mit Abstand der wichtigste Ernährungsfaktor. Es ist kondensiertes Sonnenlicht. Spirulina wird deshalb auch ‚Grünes Gold‘ genannt. Alle im Stoffwechsel, dem Rad des Lebens, kreisenden Stoffe wie Eiweiss, Enzyme, Mineralstoffe, Spurenelemente und andere Biokatalisatoren, werden erst durch die Tätigkeit des Chlorophylls zu Energieträgern. Chlorophyll alleine besitzt die Fähigkeit, das Sonnenlicht zu binden. Es nährt daher Körper, Seele und Geist. Und ausserdem ist es sehr ökologisch, da pro Hektar bis zu 30 Tonnen (!) geerntet werden können. Das ist im Vergleich zu Soja die 10-fache Menge und dies erst noch bei einem vierfach geringeren Wasserverbrauch. Ganz zu schweigen von der Fleischproduktion, welche pro Hektar nur 150 kg ‚Ernte‘ abwirft und dies erst noch unter einem Wasserverbrauch von sage und schreibe 900'000 Liter Wasser! Zudem benötigt man zu ihrer Kultivierung weder Pestizide noch Fungizide noch irgendwelche anderen, künstlichen Dünge- oder Konservierungsmittel.

Was haben die alten Hochkulturen der Mayas, der Tolteken, der Azteken und die Menschen des Kanembu Stammes am Tschad-See in Nigeria (die allesamt als besonders gesund gelten) mit der amerikanischen Weltraumbehörde NASA gemeinsam?

Sie alle betrachteten und schätzten Spirulina als kostbarstes, ja zum Teil sogar heiliges Gut. Selbst die Wissenschaftler der NASA bezeichnen Spirulina als die optimalste Astronautennahrung, sie benötigt wenig Platz, liefert und produziert extrem viel Sauerstoff sowie alle lebenswichtigen Nährstoffe, Mineralien, Vitamine, Enzyme, Spurenelemente sowie alle essenziellen und viele nicht essentielle Aminosäuren (Bausteine des Lebens) sowie die Nukleinsäuren RNS und DNS, einfach alles, was ein Mensch zum Leben und gesund sein, zum Aufbau, zur Regeneration und zu einer körperlichen und seelisch-geistigen hohen Widerstandskraft benötigt um die vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen des Lebens mit Leichtigkeit bewältigen zu können.

Was immer man Ihnen rät, geben Sie nicht auf, bevor sie es nicht wenigstens ein paar Monate mit Spirulina versucht haben! Machen Sie ihre eigene Erfahrung mit Spirulina. Wir sind sicher, dass die Resultate Sie überzeugen werden. Gönnen Sie sich diesen einfachen Weg zu mehr Lebensqualität, Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.

SPIRULINA - EIN WUNDER DER NATUR !

200 g (reicht ca. 2 Monate.) = Sfr. 70.- / 350 g = Sfr. 120.-
oder € 48.- / € 80.- plus Porto und Verpackung.

**Auf unseren Homepages erfahren Sie mehr über folgende
Vorträge, Workshops und Seminare von und mit
Bruno Würtenberger !**

www.spirituelleschweiz.ch

www.freespiritinfo.com