

# Säen & Ernten

Franz Brenner  
Die Caricol-Story



DALASA  
— VERLAG —





Die Geschichte über Caricol ist die Geschichte einer Marke. Einer Marke, die für eine neue, nachhaltige Art der Unternehmenskultur steht. Einer Marke, die für alle gedacht ist, die Interesse an einem Geschäftsmodell haben, das auf einer anderen Weltanschauung beruht, das auf Haltung und Werten basiert und das Verantwortung für unseren Planeten übernimmt.

Caricol und ich persönlich stehen heute – nach 20 Jahren – für ein radikales Umdenken, für Menschlichkeit und Loyalität, ohne rücksichtsloses Wachstum und ohne die Ausbeutung von Mensch und Umwelt.

Franz Brenner

# Säen & Ernten

Die Caricol-Story

DALASA  
— VERLAG —

**„Ich bin der Beweis für das, was mir fehlt.“**

*Asiatisches Sprichwort*

Wir müssen nicht nach Erfolg, Macht und Reichtum streben. Wir alle wollen ein glückliches Leben führen. Aber wie sieht das Rezept dazu aus? Gibt es eines?

# Inhalt

5	01	Einleitung
9	02	Am Anfang war das Ende
17	03	Die ersten Tage im Kloster
33	04	Das Kava-Kava-Experiment
47	05	Die ersten Schritte mit dem Papayamus
63	06	Die Geburt der Marke Caricol
71	07	Zertifizierte Bio-Papayas aus Sri Lanka – Fair Trade ohne Kompromisse
81	08	Der Schritt in andere Länder
87	09	Wie Caricol wirkt - eine Reise in die Wissenschaft
97	10	Die Lösung für ein Hautproblem – Caricol-Derma Sensitiv
103	11	Hilfe für den gestressten Magen – Caricol-Gastro
113	12	Die Vereinigung von Hafer und Papaya auf dem Prüfstand
119	13	Und noch etwas Erfrischendes
125	14	Die universellen Gesetze
135	15	Die Geschichte des Sozialen Buddhismus
141	16	20 Jahre Caricol und ein Wunsch für die Zukunft
147	17	Danksagung









# 01

## Einleitung

## Einleitung

Am Anfang war ein Ende. Oft braucht es im Leben erst einen (Schicksals-)Schlag und eine besondere Begegnung, damit sich etwas Grundlegendes ändert und aus den Trümmern unerwartet etwas Neues entstehen kann. Wir haben unser Leben eingerichtet, haben unsere Gewohnheiten, stehen in der Früh auf und gehen unseren Aufgaben nach. Wir erleben Höhen und Tiefen, mal ist es spannend, mal langweilig, mal richtig stressig und manchmal auch entspannt. Mal fühlen wir uns himmelhoch jauchzend oder zu Tode betrübt. Solange im Leben alles „im grünen Bereich“ ist, zerbrechen wir uns den Kopf nur wenig über die Sinnhaftigkeit und die Folgen unseres Handelns für uns selbst und unser Umfeld. In derartigen Phasen sind wir auch nicht sonderlich empfänglich für die Erkenntnisse anderer Menschen oder für andere Weltanschauungen. Denn wir meinen ja, das meiste ohnehin schon zu wissen und ausreichend Erfahrungen gemacht zu haben. Wir sehen überhaupt keinen Grund, uns selbst und unser Leben zu hinterfragen. Es gibt unzählige Unternehmensbiografien, die eine chronologische Erfolgsgeschichte erzählen und verkaufen wollen. Aber ist das überhaupt richtig? Und macht Erfolg glücklich? Ich glaube heute nicht mehr, dass monetärer Erfolg allein glücklich macht. Ich glaube vielmehr, dass sich ein ganzheitlicher Erfolg, der weit über das persönliche Erfolgsempfinden hinausgeht, erst mit innerer Zufriedenheit und sinnvollem Handeln einstellt.

*Wahrer Wohlstand ist mehr als monetärer Reichtum! Die primären Zutaten sind harmonische Beziehungen und innerer sowie äußerer Frieden.*



*Um nicht den Eindruck zu erwecken, dass monetärer Wohlstand nicht auch wichtig für ein glückliches Leben ist, möchte ich an dieser Stelle ein gängiges Sprichwort zitieren: Geld macht nicht glücklich, aber es beruhigt. Monetäre Armut ist keine Tugend!*

Die Geschichte von Caricol ist die Geschichte einer Marke. Einer Marke, die für eine neue, nachhaltige Art der Unternehmenskultur steht und die für alle gedacht ist, die Interesse an einem Geschäftsmodell haben, das auf einer anderen Weltanschauung beruht, das auf Haltung und Werten basiert, das Verantwortung für unseren Planeten übernimmt. Caricol steht heute, nach 20 Jahren, für ein radikales Umdenken. Es steht für Menschlichkeit und Loyalität, für Umweltschutz statt Ausbeutung von Mensch sowie Natur und es steht für Beziehungen, nicht hingegen für rücksichtsloses Wachstum. Doch bevor Caricol zu dem wurde, was es heute ist, musste erst eine vermeintlich heile Welt zusammenbrechen. Meine alte Welt. Den Abgrund vor Augen, ohne zu wissen, ob und wie es weitergehen würde, war nichts mehr, wie es gestern noch gewesen war. Was gestern noch selbstverständlich gewesen war, machte am nächsten Morgen keinen Sinn mehr. Was gestern noch ging, war plötzlich unmöglich geworden. Was war passiert? Warum ging nichts mehr? Und wie konnte ich es dennoch schaffen, nur zwei Jahre nach einem Burnout ein völlig neues Unternehmen aufzubauen, das heute, nach 20 Jahren, sein Jubiläum feiert, eine nachweislich heilende Rezeptur aus der Papaya-Frucht in mittlerweile 15 Ländern vertreibt, Landwirte fair bezahlt, biologisch anbaut und den überwiegenden Teil seiner Gewinne einem Kloster zukommen lässt, in dem Menschen geleitet und geführt werden, ihr wahres Selbst zu finden? Begleiten Sie mich auf eine kleine Reise durch die Geschichte von Caricol. Denn manchmal muss vor einem Anfang erst ein Ende stehen.





02

Am Anfang war  
das Ende



## Am Anfang war das Ende



Begebe ich mich in jene Zeit zurück, in der ich mich rückblickend als egoistisch und ausgrenzend meinem gesamten Umfeld gegenüber wahrnehme, war der letzte Schuss vor den Bug Rettung und Segen zugleich. Was hat mich und meinen damaligen Partner, der nicht so viel Glück hatte, rechtzeitig die Reißleine zu ziehen, seinerzeit angetrieben, mit 38 Jahren eine Firma nach der anderen zu gründen oder zu kaufen? Ganz einfach, wir fühlten uns pudelwohl in unserer selbstgefälligen Rolle. Wir waren Helden einer Wirtschaftswelt, in der es nur ein Weiter und Schneller gab. Wir waren überzeugt: Wir würden alles packen. Also packten wir auch alles an, was nach Geld und Erfolg roch. Die Branche im eigentlichen Sinn? War uns völlig egal. Gestartet hatten wir mit einer aufstrebenden Direktmarketingagentur. Alles, was dazu gepasst hatte, hatten wir gekauft. Unsere Kundenliste konnte sich sehen lassen. Sie bestand aus den Top-Unternehmen Österreichs: Banken, Versicherungen, IT-Firmen, Monopolisten, ÖBB, ORF und so weiter. Aus heutiger Sicht waren wir echte Macher, Yuppies, hipp, erfolgreich, schick, sportlich und was sonst noch so zu diesem Klischee dazugehörte. Zu jenem Klischee, das unsere westliche Welt zum Vorbild hat, ja als Traum vergöttert – solange, bis es scheitert.

Auf all meinen Stationen, die am Ende zum Abenteuer Caricol führten, gab und gibt es eine Konstante. Ich lebe mit meiner Familie an genau dem Ort, an dem ich aufgewachsen bin. Heute kann ich den Wert dieser Entscheidung besser einschätzen als früher. Die Entscheidung, hier zu leben, hängt nicht nur mit dem Ort an sich zusammen, sondern mit einer gesellschaftlichen Entwicklung. Hier, wo ich heute gemeinsam mit einem unglaublichen Team den Sitz der Firma habe, habe ich schon immer unglaubliche Freiheit erlebt. Schon als Kind hatte ich das Glück, von meinen Eltern so gut wie gar nicht beeinflusst zu werden. Ich konnte jederzeit mit meinen Freunden den ganzen Tag im Wald verbringen. Solange ich zum Mittagessen und am Abend, wenn es dunkel wurde, nach Hause kam, war alles in Ordnung. Ein großes Vertrauen meiner Eltern mir gegenüber. Sie haben sich sehr um mich gekümmert, dennoch konnte ich einfach tun, was ich wollte. Zum Spielen musste ich mir keine Termine mit anderen Eltern vereinbaren oder lange planen. Meine Freunde und ich trafen uns einfach. Meine Eltern rannten mir auch nicht hinterher und fragten, ob ich meine Hausaufgaben gemacht hatte. Das war im Nachhinein ein großes Geschenk, dass ich so frei von Zwängen aufwachsen durfte. Die Verbundenheit zu meinem Heimatort ist nie abgerissen, weshalb ich ihn auch nie verlassen habe. Früher war es ein Ort, an dem gerade mal 80 Häuser und Familien existierten und an dem wirklich jeder jeden kannte – eine echt überschaubare Community. Das hat sich natürlich verändert. Die Gemeinde ist gewachsen und ich kenne heute bei weitem nicht mehr jeden, der hier wohnt. Rückblickend glaube ich, dass mir die Kindheit hier sehr viel Selbstvertrauen gebracht und mir für meine zweifellos abenteuerlichen Projekte den nötigen Mut und eine nicht zu kleine Portion Risikobereitschaft mit auf den Weg gegeben hat.

Dennoch musste ich als erwachsener Mensch noch eine Lektion lernen. Inmitten meines damaligen Erfolgsrausches flatterte eine Einladung auf meinen Schreibtisch. Zu einer Zen-Klausur, einer intensiven Zeit der buddhistischen Zen-Praxis mit verschiedenen Formen der stillen und dynamischen Meditation.

Die Einladung weckte Erinnerungen an einen Jugendfreund, der sein ganzes Leben nur Yoga im Kopf gehabt und, die Schule vernachlässigt hatte, sich in Indien von einer Yogaschule zu anderen geschlagen hatte und aus dem, so das gängige Urteil, nichts geworden war. Und doch mochte ich ihn, ein Teil von mir bewunderte ihn sogar. Er hinterließ bei mir ein Interesse an den asiatischen Lehren, insbesondere am Buddhismus als Philosophie, als spirituelle Lebensphilosophie.

Doch bis zu jenem Zeitpunkt, zu dem die besagte Einladung auf meinem Tisch landete, hatte ich bekanntlich erstmal einen ganz anderen Weg eingeschlagen gehabt. Ich blickte nochmal auf die mystisch wirkende Einladung – und ich, der sich jeden Tag, jede Stunde nur mit seinen Firmen beschäftigte, sich für nichts Zeit nahm, wollte dann doch an der Zen-Klausur teilnehmen.

Wenige Wochen später fand ich mich demnach in einer Burg im Burgenland mit einigen anderen Teilnehmern und einer beeindruckenden Kursleiterin wieder. Es war eine Schülerin meiner späteren Meisterin. Was mich dort erwartete, mutete zunächst abenteuerlich an. Von 5 Uhr in der Früh bis 10 Uhr am Abend wurden Körper und Geist abwechselnd durch dynamische und stille Meditation angespannt und entspannt. Im Zuge der Übungen wurde der Zugang zum wahren ICH trainiert, aber nicht gefunden.



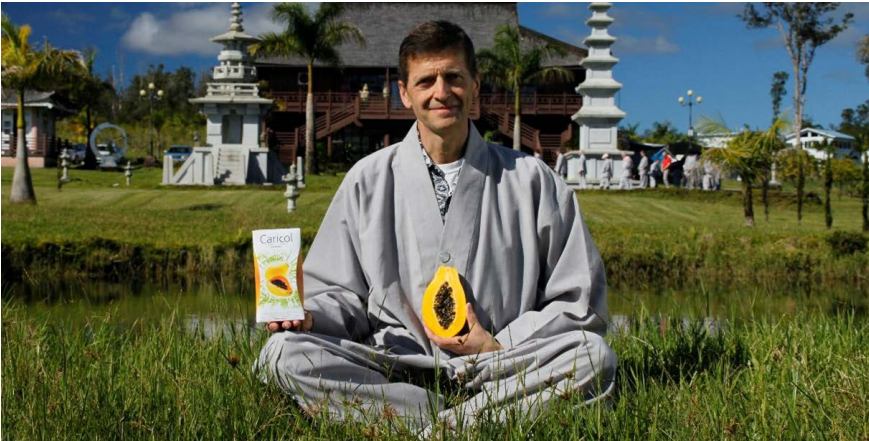
Schon ein halbes Jahr nach meinem Zen-Abenteuer im Burgenland nahm ich an einem Wochenend-Retreat der buddhistischen Meisterin Ji Kwang Dae Poep Sa Nim im österreichischen Schneeberggebiet teil. Bei einem persönlichen Interview übersetzte mir einer ihrer Mönche ihre Worte: „Du hast ein sehr niedriges Energielevel und es wäre gut für dich, für drei Monate ins Kloster zu kommen.“

Ich hatte keine Ahnung, wovon die Meisterin da sprach. Ich fühlte mich zu der Zeit kräftig, fast unbesiegt. Was sollte ich in einem Kloster machen? Außerdem hatte ich nicht einmal drei Tage, und schon gar nicht drei Monate Zeit! Völlig absurd, dachte ich, und verwarf den leisesten Gedanken daran. Dennoch – schließlich war ich immer schon mit einer großen Neugierde ausgestattet gewesen – war die Lust, eine Reise nach innen anzutreten, entfacht. In Abständen von sechs Monaten nahm ich also an den Retreats, die die Meisterin zu der Zeit in Europa leitete, teil.

Jedes Mal ermahnte sie mich aufs Neue, ich würde mit meinem Energiehaushalt alles andere als gut umgehen. Sie forderte mich erneut auf, ins Kloster zu kommen und erhöhte die „Dosis“, die notwendige Dauer meines Aufenthalts stetig, bis sie schlussendlich bei einem ganzen Jahr landete.

Doch zunächst musste ich erst einmal Schritt für Schritt den Stress, der sich durch meine innere Einstellung und äußeren Zwänge ergab, realisieren. Ich war Geschäftsführer, Prokurist, Vorstand und Aufsichtsrat. Aber ich war nirgends Alleinherrscher. Da wurden also Dinge entwickelt oder Geschäftspraktiken umgesetzt, denen ich aus ethischen Gründen einfach nicht mehr zustimmen konnte. Das ist eine ganz andere Form von Stress. Klar, wir alle haben mal das Gefühl, gestresst zu sein, weil

wir einen zu großen Haufen an Aufgaben vor uns haben, von dem wir glauben, ihn nicht abarbeiten zu können. Aber der Stress, wenn wir etwas im Außen tun, das uns im Innersten zutiefst widerstrebt, ist ein anderer. Denn wir folgen äußeren Zwängen. Und diese Diskrepanz, dieser Konflikt kann an uns den Rand des seelischen Bankrotts führen. Dieser Zustand, den ich da durchlebte, raubte mir alle Energien, ich war fast apathisch und völlig antriebslos, als der Knall kam. Er kam im Oktober 1996, ich war gerade 40 Jahre alt geworden und mit der Arbeit in 15 verschiedenen Unternehmen überlastet. Von einem Tag auf den anderen bekam ich meinen Schuss vor den Bug.



*Jahre später und erholt mit Caricol, dem Produkt, das heute unglaublich vielen Menschen hilft, in den Händen.*

Nun wusste ich, wovon Ji Kwang Dae Poep Sa Nim die letzten zwei Jahre nach unserer ersten Begegnung gesprochen hatte. Rien ne va plus! Nichts ging mehr. Mein jüngerer Sohn war gerade mal sechs Monate alt und ich saß am 26. Dezember im Flieger nach Hawaii ins Lotus Buddhist Monastery. Ich hatte überhaupt kein Problem damit gehabt, all meine Funktionen zurückzulegen und innerhalb weniger Wochen all meine Beteiligungen abzustoßen. Womit ich allerdings haderte, war meine Familie, meine Frau mit beiden Kindern zurückzulassen. Es zerriss mir fast das Herz. Aber ich wusste auch, dass ich mich nur so selbst retten konnte. Auch wenn ich meine Familie jetzt alleine lassen würde, nur so würde ich ihr in Zukunft dienen können.

● Wenn du Wasser finden willst, grabe nur ein Loch.

*Chinesisches Sprichwort*







# 03

**Die ersten Tage  
im Kloster**

## Die ersten Tage im Kloster



Nachdem ich über Frankfurt, San Francisco und Honolulu geflogen war, landete ich nach 30 Stunden Reise in Hilo, der Hauptstadt von Big Island Hawaii, dem regenreichsten Ort der USA. Am Flughafen las mich ein Mönch auf und brachte mich ins Kloster. Nachdem es schon spät am Abend war und ich lange nichts mehr gegessen hatte, stoppten wir bei Subway für ein reichlich belegtes Sandwich. Jetzt wusste ich: Auch wenn ich in Hawaii war, ich war in Amerika. Ein Sandwich bei Subway zu essen, war ein äußeres Zeichen, wie sehr Hawaii nach der Übernahme durch die Amerikaner amerikanisiert worden war. Von der alten hawaiianischen Kultur war nicht mehr viel übrig, die Ureinwohner prägten nicht mehr das Leben, und bis auf ein wenig Folklore für Touristen fand man kaum noch Spuren der alten Stämme.

Nach einer halben Stunde Autofahrt erreichten wir das Lotus Buddhist Monastery – auf 700 Metern Höhe, mitten im Regenwald, umgeben von zwei Vulkanen, die auch heute noch aktiv sind und hin und wieder ausbrechen.



*So sah es im Dezember 1996 im Kloster noch nicht aus. Der Tempel und die Pagoden wurden erst später errichtet.*

Ich konnte kaum noch meine Augen offen halten, und so war es mir auch egal, dass ich im „Plastikhaus“ einen Schlafplatz zugewiesen bekam. Ich packte meinen Schlafsack aus und wollte nur noch eines: schlafen. Das „Plastikhaus“ diente in der Nacht als Schlafplatz, am Tag als provisorischer Dharma-Raum mit einem wunderschönen Altar mit goldenen Buddha-Statuen, in dem die Meisterin die Dharma-Reden hielt.

Die ersten Tage und Wochen im Kloster waren für mich zwiespältig. Jeden Tag zwei Lehrreden von Ji Kwang Dae Poep Sa Nim zu erhalten, eine am Vormittag, eine am Nachmittag, war und ist besonders aus heutiger Sicht purer Luxus, der nicht in Worte zu fassen ist. Die Menschen hatten eine völlig andere Art im Umgang miteinander, als ich es gewohnt gewesen war. Ich kam mir allerdings wie ein völliger Newcomer und Alien unter den fortgeschrittenen Praktizierenden vor. Ich



hatte mit Spiritualität und Buddhismus zu diesem Zeitpunkt noch nicht viel am Hut, auch wenn ich mich daran erinnerte, dass ich einmal ein Buch namens „Die Autobiographie eines Yogi – Paramahansa Yogananda“, das mir mein besagter Yoga-liebender Schulfreund in jungen Jahren zukommen hatte lassen, verschlungen hatte. Dieses Buch ließ nur zwei mögliche Interpretationen zu: Entweder alles darin war Lug und Trug gewesen, oder ich hatte keine Ahnung von der darin beschriebenen Welt beziehungsweise anderen Welten gehabt. Schon damals, das war gut 20 Jahre vor meiner ersten Begegnung mit meiner Meisterin gewesen, hatte ich mich für Zweiteres entschieden. Aber das hier war nun die Praxis, eine völlig neue Wirklichkeit. „Wo war ich hier nur gelandet?“, dachte ich mir. „Und was machte ich eigentlich hier?“

Zu Hause hatte mein älterer Sohn mit Asthmaanfällen zu kämpfen, meine Frau wusste weder ein noch aus, und ich saß hier und konnte nicht helfen. Denn wenn ich nicht bei Lehrreden der Meisterin saß oder mit Übungen beschäftigt war, jätetet ich im Feld Unkraut oder half bei anderen Dingen, die im Kloster anstanden. Schon drei Wochen nach meiner Ankunft im Kloster dachte ich mir: „Es reicht, ich halte es nicht mehr aus.“ Also ließ ich der Meisterin durch einen Mönch ausrichten, dass ich wieder nach Hause fliegen würde. Postwendend kam die Antwort: „Das wäre keine gute Idee.“

Hatte ich davor jede ihrer Warnungen ignoriert gehabt, diese wirkte. Noch am gleichen Tag saß ich also wieder im Feld und jätete Unkraut – diesmal neben einer Zahnärztin aus Freiburg. Sie hatte eine noch viel schlimmere Odyssee als ich hinter sich gehabt. Sie war Zahnarthelferin und die Meisterin hatte ihr gesagt, sie solle ihre Zahnärztin werden. Sie hatte bereits damals körperliche Lähmungserscheinungen und Zusammenbrüche gehabt und konnte sich ein Medizinstudium gar

nicht vorstellen. Die Meisterin jedoch hatte sie im wahrsten Sinne des Wortes auf Händen durchs Studium und insbesondere durch die Prüfungen getragen. Die Zahnärztin wusste nicht, wie all das zugegangen war, wie sie das Studium eigentlich geschafft hatte. Als wir im Feld saßen und sie mir ihre Lebensgeschichte erzählte und davon berichtete, wie sehr die Meisterin sie unterstützt hatte, wurde mir klar, dass ich der Meisterin einfach nur vertrauen musste. Punkt. Meine Zweifel waren wie weggewaschen. Die Meisterin hatte klar gesehen, wo ich stand und was ich an diesem Tag brauchte, um ihr zu vertrauen. Das Gespräch mit der Zahnärztin war ein einschneidendes Erlebnis, das ich mein Leben lang nicht vergessen werde. Derart „zufällige Begegnungen“ gab es im Laufe meiner buddhistischen Praxis aber noch einige weitere.

Also blieb ich und jätete weiterhin Unkraut, rodete Urwald, hob Teiche aus, richtete einen Kinderspielplatz ein, baute und reparierte Dächer, strich Möbel und Häuser und half bei allem, was sonst noch so im Tempel zu tun war. Es waren durchwegs Tätigkeiten, die, wie ich heute zusammenfassend beurteilen kann, den Geist beruhigten und den Körper entspannten und erdeten. Fast ein ganzes Jahr widmete ich mich intensiv der buddhistischen Praxis und der Lehre der Meisterin. Nach drei Monaten durfte meine Frau mit unseren beiden Kindern ins Kloster nachkommen. Ich wollte sie von Anfang an mitnehmen, aber die Meisterin hatte etwas dagegen gehabt.

Meine Frau, der ich noch heute zutiefst dankbar bin, dass sie all das durchgestanden und zu mir gestanden hat, kam also mit den Kindern ins Kloster – und wollte vom Buddhismus nichts wissen. Was ich machte, empfand sie eher als bedrohlich. Sie war nur gekommen, weil ich da war. Da es nach ihrer Ankunft drei Monate durchregnete und mein jüngerer Sohn von der langen Flugreise gleich einmal ordentlich krank

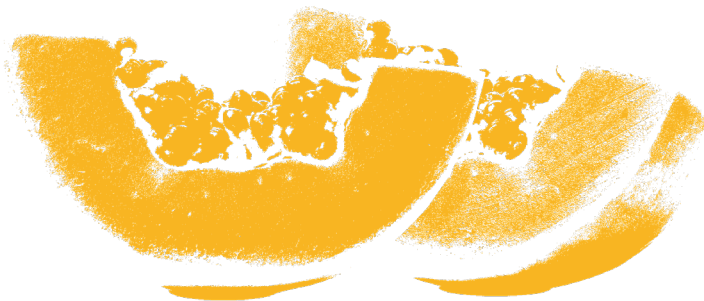
geworden war, war sie verzweifelt. Wie auch ich anfangs zweifelte nun auch sie, ob sie richtig entschieden hatte, mit einem Einjährigen und einem Sechsjährigen ins Kloster zu kommen und den gewohnten Komfort gegen spartanische Lebensumstände zu tauschen. Doch dann fiel ihr das Buch von Ji Kwang Dae Poep Sa Nim „One Dust Particle Swallows Heaven and Earth“ in die Hände und sie konnte nicht mehr aufhören darin zu lesen. Mehr und mehr konsultierte sie die Mönche und schlussendlich, war es auch für sie klar, dass sie diesen Weg beschreiten wollte. Und so begann sie, in den Tempel zu gehen und zu praktizieren.

Heute leben im Kloster Mönche, Nonnen und Laien, hauptsächlich Menschen aus Europa. Denn die Meisterin hatte vor der Gründung des Klosters lange Zeit in Europa gelehrt. Den Lebensweg als Mönch oder Nonne einzuschlagen, ist eine unglaublich bedeutende Entscheidung, der ich meine volle Hochachtung und meinen größten Respekt zolle. Es bedeutet, ganz bewusst ein Leben im Dienste der anderen zu leben, die eigenen Befindlichkeiten und Bedürfnisse abzulegen und dem Dharma zu dienen. Nur wenn das die tiefen Beweggründe für diese Entscheidung sind, lässt sich dieser Weg auch gehen und durchhalten. Alle anderen Motive, wie zum Beispiel unglückliche oder gescheiterte Beziehungen, gescheiterte soziale Existenzen oder andere Probleme im Leben, lassen viele, die sich vornehmen, den Weg als Mönch oder Nonne zu gehen, scheitern. Spannenderweise und vielleicht entgegen einer landläufigen Vermutung suchten den Weg ins Kloster nicht nur klassische Aussteiger, Menschen, die ihren Platz in unserer Gesellschaft nicht finden konnten und die nach etwas suchten, von dem sie nicht wussten, wie es aussehen sollte. Daher erkannten sie es auch nicht, selbst wenn sie es gefunden hätten.

Besonders viele Schüler von Ji Kwang Dae Poep Sa Nim waren und sind Menschen, die im Gesundheitssektor tätig sind: Ärzte, Wissenschaftler, Biologen, Heilpraktiker oder Krankenpfleger. Ich vermute, dass Menschen aus diesen Berufen mit Geburt, Alter, Krankheit und Tod öfter konfrontiert sind und sich intensiver die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen als andere – und daher auch häufiger einen spirituellen Weg einschlagen. Auch Musiker, Schriftsteller, Maler und andere Künstler sind hier häufiger anzutreffen.

Der koreanische Buddhismus war und ist grundsätzlich von den Lehren des Mahayana-Buddhismus geprägt. Im Mahayana-Buddhismus werden Bodhisattvas als nach höchster Erkenntnis strebende Wesen bezeichnet, wobei nicht das Nirvana alleine das höchste Ziel ist. Es ist vielmehr Ziel, zuvor allen anderen Wesenheiten zu helfen, sich ebenfalls aus dem endlosen Kreislauf der Reinkarnationen (Samsara) zu befreien. Es ist ein Dienen an der Gemeinschaft. Es geht weniger um das eigene Ziel im Leben, sondern um das globale Ziel des Friedens.

*Unser Zweck als menschliche Wesen ist es, für andere zu leben und da zu sein. Diesen Zweck erfüllen wir bereits, wenn wir die uns überantworteten Aufgaben von ganzem Herzen erfüllen, ohne faul zu sein. Sei es in der Familie oder am Arbeitsplatz.*







*Ji Kwang Dae Poep Sa Nim*

Ji Kwang Dae Poep Sa Nim wurde 1946 in Korea geboren und bekam im Alter von nur 18 Jahren als erste Frau in der Geschichte des koreanischen Buddhismus die formelle Anerkennung der Erleuchtung. Sie reiste und lehrte über 35 Jahre in vielen europäischen Ländern. 1993 gründete sie inmitten des Pazifischen Ozeans das Lotus Buddhist Monastery. Von dort aus lehrt sie heute auf viele Arten. Direkt durch die Retreats, seit 1992 durch das tägliche Schreiben und Versenden des Daily Sutra (einprägsamer Lehrsätze) an die Studenten und Abonnenten, ohne auch nur einen einzigen Tag auszulassen. Durch das Erschaffen von Energy Spiritual Writing Paintings, welche den Besitzern enormen Nutzen bringen sollen, durch das Kochen von sehr gesunden und exquisiten Gerichten, durch das Erschaffen von Schönheit und durch das Vermitteln von wahren Mitgefühl in jedem Augenblick. Ji Kwang Dae Poep Sa Nim lehrt reinen Buddhismus, der in direkter Linie zu Shakyamuni Buddha (Siddhartha Gautama) steht und der die ganze Welt als eine Familie betrachtet.

Die Begegnung mit ihr veränderte mein Leben von Grund auf und ließ mich bei null beginnen - wenn auch nicht sofort.

Die Lehre Buddhas von einer erleuchteten Meisterin übermittelt zu bekommen, ist der größte Segen, den man im Leben erfahren kann. Man ist nicht angewiesen auf Bücher und Schriften, der direkte Zugang Ji Kwang Dae Poep Sa Nims zur Wahrheit ist der größte Schatz.



*Ki-Song-Übungen gehören zur täglichen Praxis im Kloster.*

Die tägliche buddhistische Praxis in dieser Intensität über Monate hinweg war ein Luxus, den ich in diesem Ausmaß nie wieder erleben durfte. Der Tagesablauf im Tempel war strikt vorgegeben und wurde präzise eingehalten. Um 6 Uhr morgens startete die Morgenpraxis. Was das war? Auf den ersten Blick eine Herausforderung! 108 Niederwerfungen, anschließend Ki-Song-Übungen, spezielle, von der Meisterin entwickelte körperliche Übungen, danach stille Sitzmeditation und im Anschluss Mantra-Singen und Choräle zum Teil auf Koreanisch. Dann um 9 Uhr die Reiszereimonie im Haupttempel. Im Dharma-Raum, wo die Altäre und großen Buddhastatuen standen, wurde jeden Tag um 9 Uhr gekochter Reis auf den Altären geopfert.

Über den Tag verteilt war man mit der aufgetragenen Praxis beschäftigt, in Form von Niederwerfungen, Mantra-Schreiben, Mantra-Rezitieren und Meditation. Darüber hinaus folgten die tägliche Arbeit auf dem Feld, in der Küche und andere Aufgaben, die genauso zur buddhistischen Praxis gehörten. Sich nützlich zu machen, war und ist die Schule fürs Leben. Genauso wie etwas Sinnvolles mit seiner Zeit zu tun, das für andere Lebewesen einen Nutzen bringt und keinen Schaden anrichtet. Diese Lebensphilosophie über Monate hinweg vorgelebt zu bekommen und sukzessive zum eigenen Selbstverständnis zu machen, war und ist eine außergewöhnliche Schulung und Konditionierung meiner Geisteshaltung im täglichen Leben. Wir leben heute in einer sehr egozentrierten Gesellschaft. Unsere Freizeit, die mittlerweile die Arbeitszeit bei weitem übersteigt, verbringen wir oft damit, uns selber Gutes zu tun, Sport ist dabei ein sehr bevorzugtes Mittel.

*„Weil wir es uns wert sind“ hat gewissermaßen zu einer völligen Verdrehung von Wertigkeiten geführt. Wir unterliegen dem Irrtum, dass wir uns selber glücklich machen können. In gewisser Weise ist das sogar möglich, aber nicht, wie wir meinen, indem wir versuchen uns Gutes zu tun. Ist es nicht so, dass wir uns dann wirklich glücklich fühlen, wenn wir andere glücklich machen?*

Wir schätzen auch die Arbeit unserer Mitmenschen wenig. Wenn wir ein Glas Wein trinken, machen wir uns bewusst, wie viele Menschen und Hände Arbeit es gebraucht hat, bis der Inhalt des Glases hergestellt wurde? Alles, was wir benutzen und konsumieren, erfordert die Arbeit vieler, vieler Menschen. Doch sind wir noch in der Lage, diesen Wert zu schätzen?

Nach diesem kurzen Ausflug ins Hier und Jetzt, nun zurück zum Mittagessen im Kloster. Denn da kam ich das erste Mal mit der Frucht, die alles verändern sollte, in Kontakt. Am Speiseplan standen das aus der eigenen Bio-Landwirtschaft geerntete Gemüse und Fisch. Den Abschluss bildete ein Papayamus, das die Nonnen jedem einzeln löffelweise ausgaben. Dieses ganz speziell zubereitete Papayamus hat es mir sofort angetan. Ohne großartige Erklärung wurde es als eine Art gesunde Nachspeise serviert. Dieses Papayamus gab es für die Bewohner und Besucher des Klosters. Es stellte sich schnell heraus, dass es etwas ganz Besonderes war.

Unter den Besuchern des Klosters waren auch Ärzte, Krankenschwestern, Therapeuten aus Europa und insbesondere Österreich. Sie alle sahen in diesem Papayamus ein natürliches Heilmittel für ihre Patienten. Eine Ärztin aus Wien, Dr. Heide Seppeler, die das Papayamus ebenfalls schätzen gelernt hatte, wollte die Wirkung auf den Verdauungstrakt, die alle spürten, auch wissenschaftlich belegen. Daher führte sie im Kloster eine Anwendungsbeobachtung durch. Das Ergebnis unter den etwa 20 „Probanden“ war eindeutig, egal, welche Irritationen der Verdauung vorlagen. Alle „Studienteilnehmer“ hatten eine 24-Stunden-Flugreise aus Europa hinter sich gehabt, viele hatten Blähungen, Verstopfungen oder auch Durchfall, eben die ganze Palette an Verdauungsstörungen, die es so gibt. Bei jedem einzelnen normalisierte sich die Verdauung durch die Einnahme des Papayamus nach wenigen Tagen gänzlich.

Da bahnte sich schon an, dass ich meine erlernten Fähigkeiten erneut anwenden durfte – sowohl im wirtschaftlichen Sinne als auch im Hinblick auf meine Gabe, mich immer und immer wieder auf völlig neue Berufe einzulassen, diesmal allerdings mit einem völlig neuen Sinn



dahinter. Denn ich ahnte, die wohltuende Papaya-Frucht und ihre spezielle Zubereitung würden vielen Menschen helfen können. Denn Verdauungsschwierigkeiten und ihre langfristigen Folgen zählen zu den häufigsten Problemen, die die westliche Ernährung und Lebensführung mit sich bringen.

Meine Absicht, dieses phänomenale Produkt auch Menschen außerhalb der Klostermauern zugutekommen zu lassen, hieß auch die Meisterin gut. Auf die Entwicklung der Marktreife von Caricol musste die Menschheit allerdings noch etwas warten. Denn ich hatte noch einiges zu lernen. Dinge, von denen ich nicht ahnen konnte, wie sehr sie mir gegen alle Widerstände, die es mit sich brachte, auf Basis einer völlig neuen Vorstellung von Ethik ein Produkt auf den Markt zu bringen, helfen würden. Ich sollte ein Produkt auf den Markt bringen, das vielen Menschen helfen würde – ohne Chemie und Ausbeutung von Arbeitskräften und Natur. Ein Produkt, das maßgeblich auf der Idee einer ganz außergewöhnlichen und besonderen Frau basierte: Ji Kwang Dae Poep Sa Nim.

Ich durfte die Einweihung des Haupttempels miterleben, ein unglaubliches Erlebnis. Die Mönche im Kloster eigneten sich alle Fertigkeiten und Kenntnisse selbst an, als Handwerker sind sie heute wahre Multitalente. Sie arbeiten täglich an ihrer eigenen spirituellen Entwicklung und an der Erhaltung des Klosters. Auch wenn ich heute nur mehr zweimal im Jahr vor Ort bin, so hat es mich radikal verändert, all das mitzuerleben. Der Fleiß der Mönche und Nonnen, wie sie sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr unermüdlich ihren Aufgaben nachgehen, wurde zum Vorbild meiner Auffassung von Arbeit. Bei allem, was ich heute tue, orientiere ich mich an den Lehren der Meisterin und an ihrem Vorbild, in jedem Moment das Richtige zu tun. Während meines Aufenthalts im

Tempel kehrten nicht nur meine Lebensgeister zurück, sondern überraschenderweise auch meine unternehmerischen Ambitionen. Denn im Kloster jätete ich nicht nur Unkraut, sondern entwickelte auch großes Interesse an hawaiianischen Arzneipflanzen und gesunder Ernährung. Schließlich spielte und spielt Ernährung im Kloster eine wichtige Rolle.



*Am Eingang zur Küche...*

Sie fragen sich an dieser Stelle vielleicht, warum eine buddhistische Meisterin ein Rezept, ein Gesundheitsprodukt für die Verdauung entwickelt? Schauen wir zurück in die Geschichte. Unabhängig von Religion oder Weltanschauung gab es in nahezu allen Kulturen das, was man als Heilpriester zusammenfassen kann. Das heißt, Seelenwohl und körperliches Wohl lagen in einer Hand. Im Verlauf der Geschichte und mit dem Aufkommen der Philosophen, der Aufklärung und der Moderne wurden Seelenwohl und körperliches Wohl voneinander getrennt. Der Priester war fortan für das Seelenheil zuständig, die Gelehrten für den Körper. Problematisch, wie wir heute wieder wissen, denn Körper und Seele

sind eine Einheit. Was noch dazu kam, war, dass die Ärzte Arzneien früher zumindest noch selbst herstellten, auf den jeweiligen Patienten abstimmten und individuell richtig dosierten. Doch diese Zuständigkeit verlor die Ärzteschaft. Heute dürfen Ärzte Erzeugnisse der pharmazeutischen Industrie nur noch verschreiben.

Wir alle kennen folgenden Spruch:

*„Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.“*

*Oder andersrum: „Nur ein gesunder Geist bringt einen gesunden Körper hervor.“*

Beide Sichtweisen gehören zu uns als Wesen, was allein die heute nachgewiesenen Folgen psychischer Belastungen für den Körper belegen. Aus dieser Perspektive heraus kann man verstehen, was die Meisterin dazu bewegt hat, den Menschen mit gesunder und heilender Ernährung zu dienen. Für sie ist die Teilung zwischen Körper und Seele schlicht nicht existent.

Wir Menschen und alle Lebewesen sind aus den Elementen der Natur gebaut und erhalten unser Leben aus den Produkten der Natur. Daher ist es zuallererst essenziell, die Natur als Quelle des Lebens wertzuschätzen. Genauso wichtig ist es, jene Menschen wertzuschätzen, die für uns arbeiten, sodass wir unsere Lebensmittel bequem im Supermarkt beziehen können. Der achtsame Umgang mit unseren Lebensmitteln bildet die Basis für Gesundheit und Gesunderhaltung. Nicht zuletzt deshalb ist ein wichtiger Aspekt der buddhistischen Weisheit auch der bewusste Umgang mit der Ernährung. Der Begriff „gesunde Ernährung“ ist dabei weitaus tiefgreifender und bedeutet mehr, als einfach nur mehr Gemüse zu essen und auf Ungesundes zu verzichten.

- *Ganz gleich, wie ausgelastet unser Terminplan ist, wir sollten keine Mahlzeit auslassen, nur weil wir beschäftigt sind. Wir sollten mindestens dreimal am Tag eine Mahlzeit zu uns nehmen.*

*Wir denken immer, dass Krankheiten die Angelegenheit anderer sind, bis wir selbst krank werden. Wir können unsere Arbeit nicht verrichten, wenn unser Körper nicht gesund ist.*

*Wenn wir nicht gesund sind, können wir anderen nicht helfen oder für andere nützlich sein. Ganz im Gegenteil, wir stören und belasten andere sogar, wenn wir krank sind.*

*Achtet deshalb auf eure Gesundheit!*

*In Zeiten des Schlankheitswahns wird es euch überraschen, wenn ich euch sage, dass Hungern sehr oft die Ursache für Negativität und Traurigkeit ist.*

*Ji Kwang Dae Poep Sa Nim*