

## Kapitel 4: *Das „Blumen“-Kapitel [Puppha-Vagga]*

Vers 50	Pali
<p>Schau nicht auf die Fehler anderer - was sie getan oder unterlassen haben.</p> <p>Beachte lieber, was du selbst getan und was du unterlassen hast.</p>	<p>Na paresaṃ vilomāni, na paresaṃ katākataṃ; Attanova avekkheyya, katāni akatāni ca.</p>

### Die Begriffe von Vers 50

**na** = nicht

**paresaṃ [para]** = andere; jmd. anderes

**vilomāni** = falsch; schlecht; hier: unheilsames / destruktives Verhalten, das uns selbst und / oder Anderen Schwierigkeiten oder Unannehmlichkeiten bereitet

vi = entgegen; zuwider

loma = Haar

-----  
wörtlich >> entgegen der Haarwuchsrichtung >> im Bezug auf die Arbeit am Ego auch verständlich als: ein Verhalten das uns bei jmd. „gegen den Strich“ geht

**katākataṃ** = was getan oder unterlassen wurde

kata = getätigte / abgeschlossene Dinge / Handlungen

akata = nicht-getätigte / unterlassene Dinge / Handlungen

**attanova** = nur man selbst

atta = selbst; man selbst

va = betonender Partikel >> *nur; einzig; bloß*

**avekkheyya** = sollte beachten; sollte beobachten; sollte überdenken; sollte untersuchen

ikkh = sehen; betrachten; etw. anschauen

ava = hinab; über

### Bemerkungen zu Vers 50

Dieser Vers möchte uns an zwei wichtige Punkte erinnern: Ersten: Wir haben nur sehr begrenzten Einfluss auf das Verhalten, die Worte und die Gedanken anderer Personen. Zweitens: Auf unser eigenes Verhalten, unsere eigenen Worte und unsere eigenen Gedanken haben wir - und nur wir - wahrhaftigen Einfluss.

Der Ehrw. Thich Tu Tri, der ehemalige Abt der Pagode in Frankfurt, der vor einigen Jahren in hohem Alter verstorben ist, hat einmal ein schönes Sinnbild gegeben, dass sehr gut zum Inhalt dieses heutigen Verses passt.

Stellen wir uns eine Schrebergartengemeinschaft vor, in der wir einen kleinen Garten besitzen. Um unseren Garten herum liegen Zaun an Zaun viele weitere kleine Gärten. Und jeder dieser benachbarten Gärten wird von einem Gärtner oder einer Gärtnerin bearbeitet und kultiviert.

Stellen wir uns vor, wie wären eine Person, welche die Gewohnheit hat, wirklich die meiste Zeit des Tages mit kritischen Augen am Zaun unseres eigenen Gartens zu stehen, um nach Fehlern und Nachlässigkeiten in den gärtnerischen Fähigkeiten unserer Nachbarn zu suchen. Zwar werden wir mit großer Wahrscheinlichkeit immer etwas finden, was unsere Nachbarn falsch oder unzulänglich getan haben. Wir werden immer etwas finden, was sie hätten besser machen sollen.

Doch wenn wir die größte Zeit unseres Tages damit verbringen mit kritischem und verurteilendem Geist am Zaun unseres Nachbarn zu stehen, geht unser eigener Garten derweil langsam aber sicher zugrunde. Denn nicht *unser* Garten erhält die Zeit, Aufmerksamkeit und Bemühung, die er eigentlich für ein prächtiges Wachstum und eine gesunde Entfaltung bräuchte. All die Zeit, Aufmerksamkeit und Bemühung geht gerade für das Bemängeln eines *anderen* Gartens drauf - eines *anderen* Gartens, dessen *Gärtner* wir wahrscheinlich nur sehr begrenzt in seinem Wirken beeinflussen können.

Wir stehen am Gartenzaun und können Tag und Nacht darüber lästern und spotten, wie unser Nachbar vergessen hat, seine Pflanzen ausreichend zu wässern - doch genau in diesen Momenten lassen wir unsere eigenen Pflanzen vertrocknen und verkümmern und Schädlinge befallen ungehindert unsere Pflanzen und Blumen.

In ähnlicher Weise steht es mit unserem Geist: Wir können uns stundenlang über die Fehler und Unzulänglichkeiten anderer Menschen aufregen, ohne dessen wirklich müde zu werden. Doch in jedem Moment, in dem wir uns mit Hass, Wut, Frust, destruktivem Stolz oder stolzer Besserwisserei über die Fehler anderer aufregen, wachsen in unserem geistigen Garten genau diese geistigen Unkräuter und Schädlinge namens Hass, Wut, Frust, destruktiver Stolz, stolze Besserwisserei usw. ungehindert und ohne jegliche Gegenwehr.

Im Himalaya-Raum sagt man hierzu sehr trefflich: „Man sieht von Weitem mit Leichtigkeit eine winzige Laus im dichten Haar einer anderen Person. Aber das Yak, das auf unserer eigenen Nase sitzt, übersieht man gern.“ Solange man sich immer nur mit den Fehlern der Anderen auseinandersetzt, ist es gut möglich, dass die das Yak auf unserer Nase weiterhin übersehen werden.

In den Zeiten, in denen wir uns nur über die Gärten anderer beschweren, verkümmern die zarten geistigen Pflanzen und Blumen unseres geistigen Gartens - das sind unsere heilsamen Geistesqualitäten - und vertrocknen, weil wir ihnen nicht das nötige geistige Wasser und den nötigen geistigen Sonnenschein geben - das können bspw. sein: Achtsamkeit [Sati] und wachsame Aufmerksamkeit [Appamāda]; Tugend und Moralität [Silā]; weise Beschäftigung / Betrachtung [yoniso-manasikāra] uvm.

Das soll nicht heißen, dass wir uns gar nicht mit den Fehlern oder Unzulänglichkeiten Anderer beschäftigen dürfen - man kann ja auch mit Weisheit aus den Fehlern Anderer lernen. Aber das genau ist ja nur möglich durch *weise* Beschäftigung [yoniso-manasikāra], durch einen Geist, der von heilsamen Absichten und Faktoren angetrieben ist und nicht von Wut, Besserwisserei, Neid usw.

Wer nur aus Frust oder Wut heraus eine Veränderung im Außen erzwingen will, der stößt a) sehr oft auf Widerstand, weil die Menschen den zornigen Antrieb einer Person oft leicht fühlen können. Und b) besitzt man mit einem frustrierten und wütenden Geist auch nicht die nötige geistige Ruhe und Klarheit um zu erkennen, wo man im Außen vergebens Veränderungen herbeirufen will - manchmal sind die Bedingungen einfach noch nicht reif.

Ein erfahrener Gärtner weiß genau, zu welcher Jahreszeit und zu welchen Bedingungen man welchen Samen säen kann. Er weiß genau, wann man dem Garten und seinen Pflanzen Zeit geben muss und wann es Zeit ist, aktiv zu werden. Mit uns selbst und mit anderen Menschen ist es genau so: Wenn wir uns gut um unseren eigenen geistigen Garten kümmern und dieser dadurch prächtig blüht und gedeiht, dann werden wir auf diesem Weg mit Sicherheit einen heilsamen Einfluss auf die geistigen Gärten in unserer Umgebung haben können - und das letztlich auch mit viel weniger Anstrengung, mit viel weniger Frust und mit viel mehr Freude und Mitgefühl.

Wenn wir mit einem gütigen Herzen uns gut um unseren eigenen Garten kümmern und es diesem Garten sehr gut geht, dann haben wir auch viel mehr Kapazitäten frei, um anderen Gärtnern zur Hand zu gehen - und dann tun wir das auch nicht mit Wut oder Neid, sondern wirklich aus Mitgefühl und Güte heraus, um anderen Gärtnern dabei zu helfen, ebenfalls mit ihrem eigenen Garten glücklich zu sein.

Deshalb haben in allen buddhistischen Traditionen die 4 Qualitäten von Güte / Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut einen so großen Stellenwert. Sie sind die Basis um erst einmal Frieden mit sich selbst zu schließen und dann auch auf friedvoller, gewaltfreier und mitfühlender Basis anderen Lebewesen dabei zu helfen, ein friedvolles, gewaltfreies und mitfühlendes Leben zu leben.

Und wenn wir viel Erfahrung mit unserem geistigen Garten haben und an unserer geistigen Gartenarbeit auch Freude haben, dann entwickeln wir dadurch auch die nötige innere Ruhe und Klarheit um zu erkennen, wann wir uns selbst oder anderen Menschen einfach noch etwas mehr Zeit und Geduld schenken müssen, bevor wir die nächsten Samen pflanzen können. Deshalb braucht ein guter Gärtner - in der Natur und auch im Geist - immer auch die Qualitäten von Geduld und Gleichmut - vor allem, wenn uns einmal die Natur oder andere Menschen gegen den Strich gehen.

Und diesbezüglich sind dann eigentlich die schwierigen Menschen, die man erlebt oder beobachtet, eigentlich unsere spirituellen Lehrer: Denn Geduld kann man nunmal nur üben, wenn man auf Schwierigkeiten trifft, die eher außerhalb unseres Einflussbereiches liegen. Und woraus es dem Buddha in diesem heutigen Vers vor allem ankommt ist: Der einzige Bereich, auf den wir wirklich in *jedem* einzelnen Augenblick großartigen Einfluss haben, ist unser eigener Geist.

## Die Hintergrundgeschichte zu Vers 50

Zu Lebzeiten Buddhas lebte in der Stadt Sāvattī ein spiritueller Praktizierender namens Pāṭhika, nach dessen spiritueller Traditionen es üblich war, sich in rigoroser Askese im Bezug auf Besitzlosigkeit zu üben: Er war ein „Nackter Asket“ und trug keinerlei Kleidung am Leib. Diese Form der Askese war ein zentraler Bestandteil seines spirituellen Weges.

## Zusatz: Askese

Askese war damals und ist auch heute noch in wahrscheinlich allen spirituellen Traditionen unserer Welt eine mal mehr mal weniger bekannte und praktizierte Übungskomponente. Einige dieser Übungen aus den unterschiedlichen Traditionen sind bspw.:

Unterschiedliche Formen des Fastens; der Verzicht auf Besitz und/oder ein festes Zuhause; der Verzicht auf Kleidung; der Verzicht auf sexuelle Aktivitäten; den eigenen Körper der Hitze oder Kälte der Natur aussetzen; den eigenen Körper willentlich schmerzhaften Erfahrungen aussetzen uvm.

Schauen wir uns das Beispiel der Übung des Fastens an: Man findet sie in sehr vielen spirituellen Traditionen - und auch im säkularen Rahmen ist die Übung des Verzichts auf feste Nahrung für einen festgelegten Zeitraum immer beliebter. Doch es gibt große Unterschiede in ihrer Anwendung: Manche Traditionen / Personen fasten nur für kurze Zeit, manche nehmen es sich für sehr lange Zeiträume vor. Manche Traditionen wiederum haben den Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel fest in ihre spirituelle Praxis integriert.

Und natürlich gibt es auch einige extremere asketische Übungen des Fastens: Manche spirituelle Suchende üben sich darin, ihre Nahrung vor dem Essen derartig zu vermischen, dass sie keinen wirklichen Sinnengenuss mehr mit sich bringt - Franziskus von Assisi hat dies auf die Spitze getrieben und streute manchmal Asche über sein Essen, um sich in Askese im Bezug auf Sinnesfreuden zu üben. Manch andere Asketen üben sich darin, so wenig wie nur möglich zu essen.

Die unterschiedlichen Traditionen haben sehr unterschiedliche Intentionen / Absichten hinter ihren asketischen Übungen und schreiben diesen Übungen auch sehr unterschiedliche Wirkungen zu. Hier seien aus Zeitgründen nur ein paar Aspekte genannt, die für das Verständnis des buddhistischen Weges nützlich sein können:

Der Buddha selbst hat viele asketische Übungen ausprobiert, als er noch ein unerleuchteter Bodhisattva namens Prinz Siddhartha auf der Suche nach einem Weg der Befreiung war. So hat er zB. auch die zuletzt genannte Form des Fastens im Bezug auf sehr geringe Nahrungsaufnahme bis in das größtmögliche Extrem hinein ausübte: Er reduzierte seine Nahrung immer weiter und nahm immer weiter ab, bis er so dünn war, dass er - so steht es in den Überlieferungen - die Wirbel seines Rückens fühlen konnte, wenn er mit seinen Fingern seinen Bauch abtastete.

Der Grund für diese extreme Askese war ein ganz praktischer: Siddhartha war mit größter Entschlossenheit daran interessiert, einen Weg zur Befreiung von Leidenskreisläufen zu finden und war bereit, alle damals bekannten und gängigen spirituellen Übungen auszuprobieren, die bekannt waren. Und so übte er eben nicht nur verschiedene Formen von Meditation, sondern auch die unterschiedlichen Formen von Askese und erforschte diese allesamt bis in ihre letzten Winkel hinein - um dann durch handfestes Erfahrungswissen feststellen zu können, welche dieser Übungen tatsächlich hilfreich waren, um sich von Leiden zu befreien.

Doch aus seinen eigenen tiefgehenden Erfahrung der Askese heraus waren die meisten extremen Formen von Askese nicht wirklich in der Lage, den Geist derartig zu schulen oder zu kultivieren, um die Faktoren von Einsicht und Weisheit in dem nötigen Maße zu entfalten, um sich von den Fesseln des Leidenskreislaufes zu befreien. Besonders in den extremeren Formen von Askese litten sowohl Körper als auch Geist so sehr unter den Anstrengungen der Askese, dass am Ende eigentlich kaum noch Energie oder Klarheit für die eigentliche spirituelle Arbeit übrig blieben.

Der Buddha erkannte jedoch, dass einige bestimmte asketische Übungen für die spirituelle Praxis und Geistesschulung von Mönchen und Nonnen durchaus förderlich waren - zum Beispiel das Leben im Zölibat, eine genügsamere Nahrungsaufnahme mit Verzicht auf das Abendessen und das Aufgeben / Hinter sich lassen eines eigenen Zuhauses und weltlichem Besitzes. Diese Aspekte sind natürlich nicht nur für Mönche und Nonnen reserviert - sie können auch - in etwas auf die jeweiligen individuellen Lebensbedingungen angepassten Formen - auch im Rahmen des Laien-Daseins geübt werden.

Und eine kleine Liste von etwas extremeren Formen der Askese - wie u.a. sich ausschließlich im Freien aufzuhalten und dadurch Tag und Nacht den Elementen der Natur ausgesetzt zu sein; oder nur einmal am Tag zu essen - stellte der Buddha explizit als rein freiwillige Übungen vor, die man nur dann üben sollte, wenn der eigene Körper und der eigene Geist wirklich derartig geschaffen sind, dass die Kultivierung von Tugend, Meditation und Weisheit von diesem forderndem asketischen Lebensstil profitieren.

Aus der Erfahrung des Buddhas heraus ist Askese also kein Selbstzweck: Wenig zu essen oder wenig zu Besitzen macht einen Menschen nicht automatisch weiser. Für den Buddha kommt es auf dem spirituellen Weg vielmehr darauf an, die Faktoren von Tugend, Meditation und Weisheit immer weiter zu entfalten. Asketische Übungen oder Lebensführungen sollten immer diese Entfaltung von Tugend, Meditation und Weisheit fördern.

Ob am Ende eine asketische Übung für den spirituellen Weg förderlich ist, hängt - wie in der Lehre des Buddhas üblich - immer von der eigenen inneren Absicht sowie dem eigenen Geschick im Umgang mit dem eigenen Körper und dem eigenen Geist ab. Es kann also durchaus sein, dass ein Mensch, der zwar in sehr großem Wohlstand lebt und viele Besitztümer sein Eigen nennt, einen weiseren, mitfühlenderen und gütigeren Geist besitzt, als ein Mönch, der sich zwar äußerlich in rigoroser Askese übt, in seinem Geist jedoch sehr stark in Stolz, Arroganz, Begierde oder Hass verhaftet ist.

---

Pāṭhika - der nackte Asket unserer Hintergrundgeschichte - war, wie sich zeigen wird, offenbar ein solcher Asket, der zwar äußerlich einige asketische Übungen einzuhalten schien, innerlich im Geist jedoch noch sehr an Gier und Hass verhaftet war.

Nicht weit vom Aufenthaltsort des nackten Asketen Pāṭhika lebte eine Frau zusammen mit ihrem Ehemann und ihrem Sohn. Die Frau hatte bereits seit längerer Zeit den nackten Asketen auf seinem spirituellen Weg durch Essensopfergaben unterstützt - da der nackte Asket weder Kleidung noch Unterkunft besaß, waren Essensopfergaben das einzige, was man ihm als Unterstützung zukommen lassen konnte. Es heißt, die Frau habe diesen nackten Asketen wirklich mit großer Fürsorge unterstützt - mit heilsamen und reinen Absichten, diesen spirituellen Suchenden auf dessen Weg helfen zu wollen.

Einige der Nachbarn dieser Frau nun besuchten in regelmäßigen Abständen den Buddha, der in derselben Stadt im Kloster Jetavana ab und an öffentliche Vorträge über den Weg der Befreiung hielt. Als die Frau hörte, wie ihre Nachbarn die Lehren des Buddhas in höchstem Maße lobten, wuchs in ihr der Wunsch, ebenfalls einmal den Buddha zu besuchen. Aber da sie sich als eine Unterstützerin und Schülerin des nackten Asketen Pāṭhikas verstand, entschied sie sich, zuerst ihren „Lehrer“ Pāṭhika darüber zu informieren und formell um Erlaubnis zu bitten.

Eigentlich konnte ihr ja niemand verbieten, den Buddha zu besuchen - sie sah sich jedoch aus Respekt und aus den damaligen Etiketten heraus dazu verpflichtet, dem Rat ihres vermeintlich weisen Lehrers zu folgen. Doch der nackte Asket Pāṭhika lehnte ihre Anfrage ab. Die Frau bat in den kommenden Tagen immer wieder darum, den Buddha besuchen zu dürfen. Doch egal wie oft oder wie innig sie den Asketen um Erlaubnis bat, dieser lehnte jedes Mal ab und versuchte sogar, die Frau davon zu überzeugen, diesen Wunsch als nutzlos gänzlich aufzugeben.

Doch die Frau war innerlich fest dazu entschlossen, den Buddha zu besuchen und überlegte folgendes: „Wenn der Asket Pāṭhika mich nicht den Buddha besuchen lässt, dann lasse ich den Buddha eben zu einer Essensopfergabe zu mir nach Hause einladen - dann kommt der Buddha eben zu mir und kann im Anschluss an die Essensopfergabe ein wenig über den Dharma - über seine Lehre - sprechen!“ Und so bat sie Ihren Sohn darum, den Buddha zu einer Essensopfergabe zu sich nach Hause einzuladen.

Als der Sohn sich in Richtung Kloster aufmachte, um den Buddha einzuladen, kam er am Aufenthaltsort des nackten Asketen vorbei. Der begrüßte ihn und fragte ihn, wohin er denn gehe. Als der Sohn erzählte, dass er den Buddha zu einer Essensopfergabe in das Haus seiner Mutter einladen wolle, wurde der nackte Asket ärgerlich, weil er einsah, dass seine Unterstützerin seinen Rat, sich den Buddha aus dem Kopf zu schlagen, nicht beherzigt hatte. Daher versuchte er nun, den Sohn von seinem Vorhaben abzubringen.

Doch der Junge hatte Angst, dass er Ärger von seiner Mutter bekommen würde, wenn er ihren Auftrag nicht ausführen würde. Da sagte der nackte Asket:

„Ich habe einen besseren Plan, durch den wir beide uns die leckeren Essensopfergaben schmecken lassen können, die deine Mutter eigentlich für den Buddha vorbereiten will. Hör gut zu: Wenn du den Buddha einlädst, dann sage ihm nicht: 'Unser Haus liegt an diesem und jenem Ort, in dieser und jener Straße, und du kannst es erreichen, indem du diesen und jenen Weg nimmst.' Stattdessen gebe dem Buddha eine verkehrte Wegbeschreibung, sodass er das Haus deiner Mutter nicht finden wird. Auf die Weise kannst du deiner Mutter ehrlich sagen, dass du den Buddha eingeladen hast. Wenn der Buddha aber dann für die Einladung nicht auftaucht, wird deine Mutter das leckere Essen für dich, für deinen Vater und natürlich auch für mich, ihren spirituellen Lehrer, verwenden.“

Der Junge folgte den Anweisungen des nackten Asketen Pāṭhika und lud den Buddha für den folgenden Tag zu einer Essensopfergabe unter Angabe einer falschen Wegbeschreibung ein. Der Asket lobte den Sohn, dass er getan hatte wie geheißen und verabredete sich mit dem Sohn für den nächsten Morgen am seinem Familienhaus.

Am nächsten Tag, sehr früh am Morgen, ging der nackte Asket also zu dem Haus seiner Unterstützerin, die bereits im Begriff war, eine großzügige Essensopfergabe für den Buddha und einige seiner ordinierten Schüler vorzubereiten. Als der nackte Asket das Haus erreichte, nahm er den Sohn der Frau beiseite und gemeinsam setzten sich die beiden zusammen in das Hinterzimmer des Hauses. Einige Nachbarn halfen der Frau dabei, das Haus schön herzurichten und mit Blumen zu dekorieren - um dem Buddha und seinen Schülern auf diese Weise ihre Hochachtung und ihre Wertschätzung zu zeigen.

Der Buddha selbst nahm ebenfalls sehr früh am Morgen seine Bettelschale und seine Robe und ging geradewegs zum Haus der großen Laienschülerin - denn natürlich hatte die Lüge des Sohnes den Buddha nicht überzeugen können: Der Buddha hatte im Geist des Sohnes klar erkannt, was die Wahrheit und was die Unwahrheit in dessen Worten gewesen waren. Und mithilfe der umfangreichen geistigen Klarheit eines vollkommenen Buddhas, fand der Buddha ohne Probleme seinen Weg in das Haus der Frau, wo bereits die Essensopfergaben auf ihn und seine Schüler warteten.

Als der Buddha und seine Schüler ankamen, grüßten die Frau und ihre Nachbarn den Buddha mit Freude und Dankbarkeit, begleiteten ihn ins Haus und boten ihm und seinen Schülern erlesene Speisen an. Als der Buddha und seine Schüler ihre Mahlzeit beendet hatten, bat die Frau des Haushaltes um einige Worte des Buddhas über seine Lehren.

Der Buddha bedankte sich zunächst für die großzügige Essensopfergabe und erläuterte den Anwesenden dann einige grundsätzliche Aspekte über den Weg der Befreiung. Die Anwesenden waren über die Worte des Buddhas sehr erfreut und dankten dem Buddha am Ende seines Vortrages ausgiebig - allen voran die Frau, welche sich bislang immer als Schülerin des nackten Asketen Pāṭhika betrachtet gesehen hatte.

Der nackte Asket Pāṭhika hatte im Hinterzimmer des Hauses mitbekommen, dass der Buddha trotz seiner Intrige den richtigen Weg gefunden hatte und hatte bereits durch dessen bloße Anwesenheit einen mit Wut erfüllten Geist. Doch als er am Ende hörte, wie seine bisherige Schülerin den Buddha lobte und sich für dessen Worte bedankte, da platzte die Wut aus ihm heraus. Unfähig, sich zu beherrschen, stürmte er in das Zimmer, in dem sich der Buddha und die Anwesenden aufhielten.

Dort rief er den Anwesenden zu: „Diese Frau ist nicht mehr meine Schülerin!“ Und an die Frau des Haushaltes gewandt schimpfte er: „Du altes Weib bist verloren, wenn du diesem Mann so sehr applaudierst!“ Der nackte Asket beschimpfte sowohl die Frau als auch den Buddha auf alle möglichen Arten und lief dann wutentbrannt davon.

Die Frau nun war durch die beleidigenden Worte des nackten Asketen derartig beschämt, dass ihr Geist völlig durcheinander geriet und sie sich nicht mehr auf die gerade gesprochenen Worte des Buddhas konzentrieren konnte. Der Buddha fragte sie, was ihren Geist gerade so durcheinander gebracht habe und die Frau antwortete: "Guter und ehrwürdiger Herr, mein Geist ist durch die beleidigenden Worte dieses nackten Asketen völlig verwirrt worden.“ Da antwortete der Buddha:

"Man sollte dem aufgebrachten Gerede einer so von Wut und Gier eingenommenen Person nicht viel Beachtung oder Aufmerksamkeit schenken und sich lieber darauf besinnen, welche destruktiven Handlungen von Körper, Sprache und Geist man selbst noch aufzugeben hat sowie welche heilsamen Handlungen von Körper, Sprache und Geist man bislang noch versäumt hat, zu kultivieren."

Und an dieser Stelle äußerte der Buddha den Vers, der im Dhammapada als Vers 50 überliefert worden ist:

*Schaue nicht auf die Fehler anderer -  
was sie getan oder unterlassen haben.  
Beachte lieber, was du selbst getan  
und was du unterlassen hast.*