Учень запитав вчителя:
– *Ти такий мудрий.* Ти завжди в гарному настрої, ніколи не злишся. Допоможи і мені бути таким.

Учитель погодився і попросив учня принести картоплю і прозорий пакет.
– Якщо ти на кого-небудь розсердишся і затаїш образу, – сказав учитель, – то візьми картоплину. З одного її боку напиши своє ім'я, з іншого ім'я людини, з якою стався конфлікт, і поклади цю картоплину в пакет.
– І це все? – здивовано запитав учень.
– Ні, – відповів учитель. Ти повинен завжди цей мішок носити з собою. І кожного разу, коли на кого-небудь образишся, додавати в нього картоплю.

Учень погодився.

Пройшов певний час. Пакет учня поповнився ще кількома картоплинами і став уже досить важким. Його дуже незручно було носити з собою.
До того ж та картопля, яку він поклав на початку, почала псуватися. Вона покрилась слизьким гидким нальотом, деяка проросла, а деяка зацвіла і стала видавати різкий неприємний запах.

Учень прийшов до вчителя і сказав:
– Це ж неможливо носити з собою. По-перше, пакет занадто важкий, а по-друге, картопля зіпсувалася. Запропонуй що-небудь інше.

Але вчитель відповів:
– **Те ж саме відбувається і в тебе в душі**. Коли ти на кого-небудь злишся, ображаєшся, то у тебе в душі з'являється важкий камінь. Просто ти це відразу не помічаєш.
Потім каміння стає більшим.
Вчинки перетворюються на звички, звички – в характер, який породжує смердючі пороки.
Цей тягар краще забути, адже він занадто важкий, щоб носити його постійно з собою.

Я дав тобі можливість поспостерігати за цим процесом.

Кожен раз, коли ти вирішиш образитися або, навпаки, образити когось, подумай, чи потрібен тобі цей камінь.