

روزی شاگرد یه راهب هندو از او خواست که بهش یه درس به یاد موندنی بده.  
راهب از شاگردش خواست کیسه نمک رو بیاره پیشش، بعد یه مشت از اون نمک رو داخل لیوان نیمه پری ریخت و از او خواست اون آب رو سر بکشه.  
شاگرد فقط تونست یه جرعه کوچک از آب داخل لیوان رو بخوره، اونم بزحمت.

استاد پرسید: مزه اش چطور بود؟

شاگرد پاسخ داد: بد جوری شور و تنده، اصلا نمیشه خوردش.

راهب هندو از شاگردش خواست یه مشت نمک برداره و اونو همراهی کنه. رفتند تا رسیدن کنار دریاچه.

استاد از او خواست تا نمکها رو داخل دریاچه بریزه، بعد یه لیوان آب از دریاچه برداشت و داد دست شاگرد و ازش خواست اونو بنوشه. شاگرد براحتی تمام آب داخل لیوان رو سر کشید.

استاد این بار هم از او مزه آب داخل لیوان رو پرسید. شاگرد پاسخ داد: کاملا معمولی بود.

راهب هندو گفت: رنجهای سختی هایی که انسان در طول زندگی با آنها روبرو میشه همچون یه مشت نمک و اما این روح و قدرت پذیرش انسانه که هر چه بزرگتر و وسیع تر بشه، میتونه بار اون همه رنج و اندوه رو براحتی تحمل کنه، بنابراین سعی کن یه دریا باشی تا یه لیوان آب.