

Inspanning is de natuurlijke bereidheid te volharden, ondanks de problemen die zich voordoen. Hiermee wordt niet bedoeld een harde, geforceerde, wanhopige inspanning, maar meer een vurige en oprechte herinnering aan ons vermogen tot vrijheid. Juiste Inspanning is de bereidheid ons open te stellen wanneer we gesloten waren, te naderen tot wat we vermeden hebben, geduld te hebben met onszelf en onze vooringenomenheid te laten varen.

Toen mijn lerares Dipa Ma begon met haar meditatiebeoefening, merkte zij dat ze voortdurend werd overmand door slaperigheid. Toen zij eens sprak over die tijd, vertelde zij ons: 'Toen ik mijn meditaties begon, huilde ik de hele tijd, omdat ik de aanwijzingen zo goed mogelijk wilde opvolgen, maar dat niet kon doordat ik zo slaperig was. Zelfs wanneer ik stond en liep, had ik behoefte aan slaap. In de tijd daarvoor had ik vijf jaar lang gehuild en had ik niet kunnen slapen vanwege mijn zorgen, verdriet, zwakheid en overige leed. Maar nadat ik was begonnen met mijn meditatiebeoefening, kon ik alleen nog maar slapen.'

Toen Dipa Ma haar probleem besprak met haar leraar, zei deze: 'Het is een heel goed teken, omdat je de afgelopen vijf jaar zo erg hebt geleden dat je niet kon slapen; nu begin je slaap te krijgen. Wees je dus gewoon bewust van je slaperigheid. Doe je meditatie volgens de aanwijzingen.' Dipa Ma ging