

Stichting Insight Meditation Investigations (IMI)

Beleidsplan 2022 - 2025

Fiscaal nummer : 8581.29.152

KvK nummer : 70073198

Datum : 8 januari 2018

Plaats : Amsterdam

Bestuur : Mirjam Hartkamp (voorzitter), Ivan Nyklíček (secretaris),

Henk Barendregt (penningmeester).

Contactadres : Berkdijksestraat 89 5025 VD Tilburg.



Website : www.insightmeditation.foundation

E-mail : contact@insightmeditation.foundation

Inhoudsopgave

1. Achtergrond	3
2. Missie	3
3. Visie	3
4. Doelstelling	4
5. Strategie / activiteiten	4
6. Huidige situatie	5
7. Bestuur	6

1. Achtergrond

Stichting IMI is eind 2017 opgericht vanuit de behoefte om twee doelstellingen onder te brengen in één stichting; te weten de bevordering van (1) de verspreiding en beoefening van inzichtsmeditatie (vipassana) en aanverwante vormen en, (2) de wetenschappelijke kennis over meditatie en mogelijke toepassingen. Stichting IMI organiseert en ondersteunt meditatieretraites vanuit de Vipassana traditie en wetenschappelijke onderzoek naar de effecten en werking van deze en andere vormen van meditatie. IMI opereert in een nationaal en internationaal netwerk van leraren en beoefenaars van contemplative tradities en wetenschappelijk onderzoekers met name in de (neuro-) psychologie.

2. Missie

Inzichtsmeditatie in de vorm van seculiere mindfulness is sinds eind vorige eeuw sterk gestegen in populariteit en heeft met name in de geestelijke gezondheidszorg een centrale rol gekregen door de therapeutische toepassingsmogelijkheden. Hoewel onderzoek naar mindfulness meditatie exponentieel is toegenomen, is meer onderzoek nodig om de werking van meditatie op de geest te doorgronden. Stichting IMI waardeert individuele beoefening, meditatie onderwijs, en wetenschappelijke onderzoek naar de werkingen van meditatie, in gelijke mate. Daarbij verheugt stichting IMI zich in bovengenoemde ontwikkelingen en hoopt daaraan een substantiële bijdrage te kunnen leveren door zich in te zetten om meditatie voor een breed

publiek toegankelijk te maken en gedegen wetenschappelijk onderzoek naar alle mogelijke heilzame toepassingen te ondersteunen.

3. Visie

Stichting IMI wil inzichtsmeditatie voor iedereen toegankelijk maken, voor elke religieuze en/of maatschappelijke achtergrond. Daarvoor is (financiële) laagdrempeligheid een voorwaarde. Geheel volgens de vipassana traditie wordt meditatie onderwijs verzorgd door stichting IMI op donatie basis aangeboden.

Stichting IMI wil dienstbaar zijn aan een open gemeenschap die zich kenmerkt door interesse in de geest, meditatie en commitment aan het doen van onderzoek.

4. Doelstelling

Voortvloeiend uit onze missie en visie, stellen we ons ten doel meditatie onderwijs aan te bieden in de vorm van korte en lange retraites, meditatieavonden en seminars. We stellen deze open voor het doen van wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van meditatie. Onderzoeken naar effecten van meditatie kampen vaak met een tekort aan pro Het opbouwen van middelen om wetenschappelijk onderzoek te kunnen ondersteunen ofwel zelf uit te (laten) voeren.

5. Strategie / activiteiten

Het organiseren van retraites

Stichting IMI organiseert ten minste twee langere retraites (7 dagen of meer) en verschillende kortere introductie retraites per jaar. De retraites bestaan uit meditatiebeoefening en theoretisch Dhamma onderwijs. Een retraite geeft de mogelijkheid om de meditatie beoefening te verdiepen, inzichten te verdiepen en het theoretisch kader te toetsen en te verbreden. De retraites worden gegeven door leraren uit de vipassana of aanverwante traditie die de ethische code van de Stichting Inzichts Meditatie (SIM) onderschrijven (zie <http://www.simsara.nl/ethisch-drieluik/>). De leraren werken op donatie basis (naar Boeddhistische traditie), het onderwijs blijft hierdoor goed toegankelijk, ook voor minder draagkrachtigen.

Het geven van meditatie onderwijs

Naast het organiseren van retraites, organiseert stichting IMI ook regelmatig meditatiebijeenkomsten. Deelnemers sangha ontstaan (zitgroep). Binnen de sangha kan

waardevolle informatie worden uitgewisseld over ervaringen en kan zodoende inspirerend werken.

Het organiseren van bijeenkomsten om adequate onderzoeks-hypothesen te formuleren

Het onderzoek naar de effecten en werkingen van meditatie is een relatief jong gebied met een theoretisch kader dat nog in ontwikkeling is. Voor onderzoekers is het belangrijk eerste hands om informatie te hebben van mediterenden over hun ervaringen zodat de juiste onderzoeksvragen geformuleerd kunnen worden. Met de juiste onderzoeksvragen kunnen onderzoeksresultaten behaald worden die maatschappelijk relevant zijn. Stichting IMI organiseert regelmatig bijeenkomsten die dit mogelijk maken.

Het financieel ondersteunen van wetenschappelijk onderzoek

Doorgaans wordt slechts 13 tot 18 procent van de subsidie aanvragen voor wetenschappelijk onderzoek bij de NWO (Nederlandse organisatie voor wetenschappelijk onderzoek). Dit betekent dat veel goede onderzoeksvorstellen niet kunnen worden uitgevoerd, en mogelijk maatschappelijk relevante kennis niet wordt opgedaan. Waar deze onderzoeksvorstellen het onderzoek naar meditatie en psychisch welbevinden (in brede zin) betreffen wil stichting IMI bijdragen om deze onderzoeken toch mogelijk te maken. Daarnaast biedt stichting IMI de mogelijkheid om kleinere budgetten aan te vragen voor bijvoorbeeld het inhuren van een onderzoeksassistent tijdens data collectie.

Het opbouwen van het fonds door het houden van lezingen en het werven van sponsors.

Het opbouwen en beheren van een fonds is essentieel om de activiteiten te kunnen blijven uitvoeren en uitbreiden. Vanuit het organiseren van retraites ontstaat een kleine overhead die langzaam aan kan fungeren voor het fonds voor minder bededen en algemene kosten zoals onderhoud website. Daarnaast zijn de bestuursleden actief om donaties te ontvangen in combinatie met het houden van lezingen of het introduceren van meditatie bij een onbekend publiek.

Website beheer

Het beheren van de website (www.insightmeditation.foundation) waarop IMI-retraites staan aangekondigd en waarop informatie te vinden is over meditatie en onderzoek gerelateerde activiteiten.

6. Huidige situatie

Stichting IMI is op het moment van schrijven vijf jaar oud. In de afgelopen jaren is er een redelijke reserve opgebouwd die te gunste van meditatie onderzoek kan worden ingezet of voor tegemoetkoming in kosten van retraites voor mensen die het krap hebben. Stichting IMI zal

zich naast de lopende zaken zoals het organiseren en geven van meditatie retraites en onderwijs zich de komende jaren zal richten op bijdragen aan onderzoek door bescheiden financiële ondersteuning en haar netwerk in te zetten om geschikte proefpersonen te vinden om te onderzoeken.

7. Bestuur

Het bestuur van stichting IMI bestaat uit drie bestuursleden: voorzitter, penningmeester en secretaris. Er worden ten minste een bestuursvergadering per jaar belegd. Daarnaast is er veel onderling contact tussen de bestuursleden over lopende zaken en uitwisseling van ideeën. Bestuursleden worden niet vergoed voor hun inspanningen voor de stichting. De onkosten gemaakt door bestuursleden naar aanleiding van hun werk voor de stichting kunnen wel worden gedeclareerd. Het bestuur kan vertegenwoordigd worden door ten minste twee bestuursleden gezamenlijk. Dit betekent dat geen van de bestuursleden individueel kan beschikken over het opgebouwde vermogen van de stichting.

Stichting IMI beoogt een stabiel groeiende balans op te bouwen om zo goed mogelijk aan de doelstellingen te voldoen. De financiële prognose is een gestage groei. Mocht stichting IMI tegen de verwachtingen in, op een gegeven moment haar activiteiten niet continueren, dan zal het opgebouwde liquiditeitssaldo worden overgeheveld naar een stichting met een vergelijkbare doelstelling.