

Stichting Insight Meditation Investigations (IMI)

Beleidsplan 2018 - 2021



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

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 contemplatieve 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 retraites en deze open te stellen voor het doen van wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van de retraite. 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 3 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 toesten en te verbreden. De retraites worden gegeven door leraren uit de vipassana 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 meditatiebijeenkomsten. Uit deze meditatie bijeenkomsten kan een sangha ontstaan (zitgroep). Binnen de sangha kan waardevolle informatie worden uitgewisseld over ervaringen en kan zodoende inspirerend werken.

~ **Het organiseren van bijeenkomsten om adequate onderzoekshypothesen 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 sponsoren.**

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 (januari 2018) 2 maanden oud. Dat betekent dat stichting IMI zich naast de lopende zaken zoals het organiseren en geven van meditatie retraites en onderwijs zich de komende jaren zal richten op het opbouwen van middelen om alle doelstellingen te kunnen verwezenlijken.

7. Bestuur

Het bestuur van stichting IMI bestaat uit drie bestuursleden: voorzitter, penningmeester en secretaris. Er worden ten minste drie bestuursvergaderingen 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.