



# DIE ANDERE SEITE VON AMERIKA CHANGE BEGINS WITHIN

# BILDUNG

**Quiet-Time** – das Projekt für Millionen

2x täglich Transzendente Meditation in großen Gruppen.

Die Intelligenz und Ordnungskraft der Natur wird zum Verbündeten der individuellen Intelligenz.



Visitacion Valley Middle School students

**QUIET TIME**  
**CHANGES LIVES**

“Helps calm me down... I like it.”



# BILDUNG

## 600 T

Schüler nordamerikanischer Problemviertel erhielten Stipendien von der David Lynch Foundation, die „Bewusstseinsbezogene Bildung“ (CBE) mit der TM-Technik fördert.

## 2 MIO

Schüler Ecuadors nehmen an 2.000 Schulen an dem Programm „Bewusstseinsbezogene Bildung“ (CBE) mit der TM-Technik teil.

## 102 T

Schüler Mexicos (Oaxaca, Michoacan, Tlaxcala) nehmen an dem Programm CBE/TM teil. In 50 Schulen wird das TM-Fortgeschrittenen-Programm praktiziert.

## 50 T

Schüler Perus üben die TM aus. Auf Costa Rica ist CBE in allen Schulen eingeführt. In Surinam ist die Einführung von CBE in allen Schulen geplant.

# BILDUNG



Brasilien hat bereits vor einigen Jahren - auf freiwilliger Basis für die Schüler - Transzendente Meditation (TM) nach Maharishi Mahesh Yogi ins allgemeine Schulsystem eingeführt, vorerst etwa **1,5 Millionen Schüler** im Bundesstaat Rio de Janeiro.

Die Auswirkungen wurden zuvor mehrjährig in verschiedenen Ausbaustufen getestet. Die TM hat sich dabei, wie auch in anderen Ländern für schulische Zwecke als sehr förderlich gezeigt. Ihr Einsatz im Schulunterricht ergibt deutliche Verbesserungen der Schulleistungen in Verbund mit gesteigerter Schulfreude, bei gleichzeitiger starker Abnahme von Gewalt- und Drogenproblemen.

Videobericht der Nachrichtenagentur AFP

<http://www.youtube.com/watch?v=abiOrpuHQ5s>



## Research

---

### Scientific evidence that Transcendental Meditation works

“Transcendental Meditation benefits from a vast body of 40 years of research showing very powerful long-lasting reductions in stress and sustained improvements in health.”

—Norman Rosenthal, MD, renowned psychiatrist, medical researcher, and best-selling author who is credited with the discovery of Seasonal Affective Disorder (SAD)

---

Hundreds of scientific studies have been conducted on the benefits of the Transcendental Meditation program at more than 200 independent universities and research institutions worldwide over the past 40 years. The National Institutes of Health have awarded over \$26 million to research the effectiveness of TM for reducing stress and stress-related illness with a focus on cardiovascular disease. Findings have been published in leading, peer-reviewed scientific journals, including *The American Journal of Cardiology* and the American Heart Association's *Hypertension and Stroke*.

## Research Summary

---

### Benefits to Education

- **21% increase in high school graduation rate**  
*Education* 133 (4): 495-500, 2013
- **10% improvement in test scores and GPA**  
*Education* 131: 556–565, 2011
- **Increased attendance and decreased suspensions for high school students**  
*Health and Quality of Life Outcomes* 1:10, 2003
- **Reduced ADHD symptoms and symptoms of other learning disorders**  
*Mind & Brain: The Journal of Psychiatry* 2 (1): 73-81, 2011
- **Increased intelligence and creativity**  
*Intelligence* 29: 419-440, 2001
- **40% reduction in psychological distress, including stress, anxiety and depression**  
*American Journal of Hypertension* 22(12): 1326-1331, 2009
- **Reduction in teacher burnout and perceived stress**  
*Permanante Journal* 18 (1): 19-23, 2014

# MILITÄR

Einführung von **Conflict-Prevention-Wings**

Militärische Einheiten, die mit dem Fortgeschrittenen-Programm der Transzendentalen Meditation sozialen Stress abbauen und damit die Trends der Gesellschaft von Negativität und Zwiespalt in Frieden und Zusammenhalt verändern.







# MILITÄR

## 14 T

Militärangehörige in Ecuador wurden in die TM und sein Fortgeschrittenen-Programm eingeführt.

## 16 T

Militärpolizisten in Brasilien meditieren.

## 1.4 T

Kadetten der Norwich Military Academy/USA praktizieren TM.

Bolivien und Kolumbien planen Einführung eines „Conflict-Prevention-Wings“ in den Streitkräften.



POLITIK

SOZIALES



## POLITIK

## SOZIALES

Der Präsident Guatemalas und sieben seiner Minister wurden in die TM eingeführt.

Der Präsident Kolumbiens und Friedensnobelpreisträger Manuel Santos praktiziert seit mehreren Jahren die TM.

In Kolumbien sind in 36 sozialen Einrichtungen 6.000 Jugendliche in die Transzendente Meditation eingeführt.

In Curacao wird in 40 kirchlichen Institutionen die TM-Einführung finanziell unterstützt.