

Die gesunde Stadt der Zukunft

Vedische Architektur und Stadtplanung, Teil 2: Die zunehmenden Probleme durch die Urbanisierung unserer Gesellschaft erfordern ein neues ganzheitliches Knowhow über das Leben: Dieser Beitrag befasst sich mit den Grundbegriffen der Vedischen Gesundheits-Architektur – Maharishi Vastu.

Von Lothar Krenner

„Die Verstädterung der Welt ist eine der folgenreichsten Veränderungen unseres Planeten in den kommenden Jahrzehnten. Für unsere Gesundheit ist sie mindestens so relevant wie der globale Klimawandel.“ PD Dr. Mazda Adli, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin und Stressforscher an der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Begründer einer neuen Forschungsdisziplin „Neuro-urbanistik“.

Um die besonderen Belastungen städtischer Ballungszentren auszugleichen, müssen Grundprinzipien einer „Gesundheits-Architektur“ verstärkt in der Stadtplanung berücksichtigt werden.

Die Vedische Architektur (Maharishi Vastu) beinhaltet ein vollständiges Wissen über „Gesundheits-Architektur“ und ist Teil der Vedischen Medizin. Der Vedische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi hat neben dem Ayurveda auch diesen Aspekt der Vedischen Wissenschaft neu und vollständig wiederbelebt. Nachdem es inzwischen viele verschiedene Richtungen und Schulen im Bereich Ayurveda und Vastu gibt, haben sich die Begriffe „Maharishi Ayurveda“ und „Maharishi Vastu“ als Markennamen für höchsten Qualitätsstandard etabliert.

Architektur und Stadtplanung haben einen wesentlich direkteren Einfluss auf unsere Gesundheit und Lebensqualität, als allgemein angenommen wird.

Maharishi Vastu Architektur bedeutet nicht „indischer Baustil“
So wie Maharishi Ayurveda nicht „Indische Medizin“ bedeutet, sondern grundlegende Gesetzmäßigkeiten über die Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit beinhaltet, so beinhaltet auch Maharishi Vastu allgemein gültige, grundlegende Gesetzmäßigkeiten über gesundes Bauen, Wohnen und Städteplanung. Dabei spielt z.B. die Orientierung der Gebäude, die Proportionen, die Anordnung der Räume in den Gebäuden, etc.; das äußere Erscheinungsbild wird jedoch auf die lokalen Gegebenheiten und die Wünsche der Bauherren abgestimmt. Eine umfangreiche Foto-Sammlung von Maharishi Vastu Gebäuden finden Sie auf der Homepage www.MaharishiVastu.org (Foto Albums, Gallery).

Orientierung

Maharishi Vastu wird auch als die Wissenschaft über die Orientierung im Raum beschrieben. Sie beinhaltet

das Wissen über die Ausrichtung des Arbeitsplatzes, der Räume in der Wohnung, über das Haus, die Umgebung des Hauses, die Stadt, die Umgebung der Stadt und über die Struktur von Ländern als Ganzes.

Die Orientierung richtet sich primär auf die Sonne, den zentralen Energiespender des Lebens auf unserem Planeten Erde. Im Begriff „Orientierung“ ist bereits das Wort „Osten“ enthalten („Orient“). Die primäre Orientierung der Bauwerke erfolgt nach Osten, hin zur aufgehenden Sonne. Auf ihrem täglichen Weg von Osten nach Westen erzeugt die Sonne unterschiedliche Energiequalitäten.

Das Haus sollte daher so entworfen werden, dass die verschiedenen Energien der Sonne den unterschiedlichen Funktionen und Aktivitäten der einzelnen Räume entsprechen – dann werden die verschiedenen Aspekte unserer täglichen Aktivität maximal durch das Naturgesetz unterstützt. Dasselbe gilt für die Planung einer Stadt als Ganzes. Die meisten Menschen wissen nicht, dass Probleme und Krankheiten aus der falschen Orientierung des Hauses, in dem, bzw. der Stadt, in der sie leben und arbeiten, resultieren können.



Dr. Lothar Krenner

Arzt für Allgemeinmedizin, Österr. Ärzte-Gesellschaft für Ayurveda – Maharishi Vedische Medizin, Sekretär des Österreichischen Dachverbandes für ärztliche Ganzheitsmedizin; Vortragender für Ayurveda am FH-Campus Wien; Mitglied der Internationalen Maharishi Ayurveda Stiftung – IMAV

© Foto Prudlo, Wien

Grundstücks und seiner Umgebung in Harmonie mit dem Naturgesetz bezeichnet. Dabei werden die Orientierung nach Osten und der Eingang nach Osten berücksichtigt. Jeder Mensch sollte in einem Gebäude mit einem idealen Vastu leben.

Es gibt viele unterschiedliche Faktoren, um positive, lebensfördernde Eigenschaften eines Vastu zu beurteilen, u. a.:

- a)** Die Ausrichtung der Gebäude
- b)** die Anordnung der Räume
- c)** Proportionen und Vedische Maßeinheiten
- d)** die Neigung des Baulandes
- e)** die Form des Grundstücks
- f)** der ungehinderte, zeitlich nicht verzögerte Einfall der ersten Sonnenstrahlen auf das Gebäude am Morgen bei Sonnenaufgang
- g)** die Lage der Gewässer in der Umgebung
- h)** der Einfluss der Umgebung (Landschaft, Klima und soziale Atmosphäre)

Maharishi Sthapatya-Veda fördert ideale Lebensumstände in Gebäuden und Städten mit einem idealen Vastu und trägt so wesentlich zu Gesundheit für jeden Menschen und Gewaltfreiheit und sozialem Frieden für die Gesellschaft als Ganzes bei.

nen anbietet; die Gesundheits-Architektur des Maharishi Vastu, sowie ganzheitsmedizinische Gesundheitskonzepte, wie die Maharishi Ayurveda Medizin, spielen dabei eine wesentliche Rolle. Wir sollten alle Möglichkeiten nützen, um der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen und um Gesundheit für den einzelnen Menschen und für die Gesellschaft als Ganzes mit einem neuen, integrativen und ganzheitlichen medizinischen Knowhow zu fördern.

Wenn die gegenwärtige gesundheitliche Krise einen Sinn haben soll, dann u.a. den, dass wir beginnen ganzheitlich zu denken und unsere Handlungen einbetten in eine kosmische Dimension des Lebens. Wir sollten zum einen die Welt, unsere Gesellschaft und uns selbst als eine Einheit sehen und erkennen, dass wir alle unter dem Einfluss eines gemeinsamen kollektiven Bewusstseins leben (in der alten Vedischen Literatur heißt es „die Welt ist meine Familie“, „Vasudhaiva Kutumbakam“) – und zum anderen sollten wir in unser gegenwärtiges medizinisches Lebens- und Weltbild ein neues ganzheitliches Wissen integrieren, um unsere individuellen und kollektiven Bewusstseins-Ressourcen voll zu entwickeln und zu ordnen, d.h. gesund zu werden im umfassenden Sinn des Wortes.

Die Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin hat in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Dachverband für ärztliche Ganzheitsmedizin eine Modellvision für eine moderne, gesunde und Gewalt-freie Stadt der Zukunft entwickelt, die den Schwerpunkt auf gesundheitsfördernde Erziehungs-, Verhaltens-, Wohn-, Arbeits-, Lebens- und Umweltbedingungen legt.

Was wir benötigen um dieses zukunftsweisende Projekt gesunder Städte umzusetzen, ist der Mut, unser Denken zu ändern und die Bereitschaft neue, derzeit noch unkonventionelle Wege zu gehen. In der alten Vedischen Literatur ist die Aufgabe jedes effizienten Gesundheitssystems definiert durch die Schaffung einer friedlichen, gesunden, krankheitsfreien Gesellschaft, und so utopisch dies klingen mag, dieses Ziel ist erreichbar – sofern wir es wollen.



Abb.: Modell für Gesundheitsschulen, Gesundheitsparks und den Turm ganzheitlichen Wissens; Teil des Projekts einer „Gesunden Stadt“

© MaharishiVastu.org

Der Einfluss der Sonne

Von der Sonne kommt der stärkste Einfluss des Naturgesetzes auf die Erde. Sie ist die Ursache für die täglichen und jahreszeitlichen Rhythmen des Lebens in all seinen Formen. Während die Sonne von Ost nach West über das Firmament zieht, strahlt sie unterschiedliche Qualitäten von Licht und Energie aus, welche spezifische Einflüsse in verschiedenen Bereichen eines Hauses erzeugen. Maharishi Vastu Gebäude sind so entworfen, dass die Lichtenergien die Aktivitäten in den verschiedenen Räumen des Hauses unterstützen. Da jeder Raum seinen inneren Platz erhält, hat man im Speiseraum immer guten Appetit und eine starke Verdauungskraft, der Geist ist im Arbeitszimmer wach und kreativ und der Schlaf im Schlafzimmer tief und erholsam.

„Kaum ein Mensch kann sich heute als vollkommen gesund bezeichnen. Dafür sind nicht allein Umweltverschmutzung, unreine Luft, unreines Wasser und verunrei-

nige Nahrung verantwortlich. Die Vedische Architektur betont, dass die Wohnbedingungen selbst einen ganz entscheidenden Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit sowie auf Kreativität, Erfolg und Wohlstand ausüben. Wichtiger noch als die Verwendung natürlicher Baumaterialien und die Reduktion von Störfaktoren, wie Elektrosmog, ist die richtige Wahl des „Vedischen Diagramms“, welches jedem Bauplan zugrunde liegt. Das Vedische Diagramm definiert die richtige Ausrichtung, die richtigen Proportionen und die richtige Platzierung, und zwar für jeden einzelnen Raum innerhalb eines Hauses, für die einzelnen Häuser innerhalb einer Stadt, sowie für die Dörfer und Städte innerhalb eines Landes.“ Architekt Dipl. Ing. Christian Schweizer, Experte für Maharishi Vedische Architektur und Stadtplanung (Abb.).

Das Wissen über Vastu Architektur

Vastu wird als das Design und die Struktur eines Gebäudes, des

Abschließende Bemerkungen

Mehrere Zukunfts-Prognosen deuten darauf hin, dass für die Lösung unterschiedlicher gesellschaftlicher Problemzonen, grundlegend neue Konzepte gefunden werden müssen. Dies betrifft im Gesundheitsbereich speziell die Vorsorgemedizin, aber auch Themen wie kulturelle Integration, Erhaltung des sozialen Gleichgewichts, Umweltbelastung, Verkehr und Mobilität, leistbares, gesundes Wohnen, so wie für die durch erhöhte Stressbelastungen verbundenen zunehmenden Erschöpfungs- und Gewaltphänomene in unserer Gesellschaft.

Die notwendige menschliche und gesellschaftliche Entwicklung kann nur auf der Basis eines neuen, vollständigen und ganzheitlichen Wissens über die Gesetzmäßigkeiten des Lebens stattfinden. Das Projekt „Gesunde Stadt der Zukunft“ bietet ein revolutionäres Zukunftsmodell an, für ein modernes urbanes Leben das ganzheitliche Lösungen zur Abdeckung gegenwärtiger Problemzo-

Kontakt:
Dr. Lothar Krenner, 1080 Wien
lothar.krenner@ayurveda.at
www/ayurveda.at; www.meditation.at

Projekt „Future City Vienna“:
www.ayurveda.at/zukunftsstadt.pdf

Institute of Vedic City Planning,
Maharishi International University
European Office: Station 24,
NL-6063 NP Roerdalen/Niederlande
Dr. Eike Hartmann
Dr. Lila-Maria Hartmann-Stein
Architect Dipl. Ing. Christian Schweizer
<http://www.vediccityplanning.com> (english)
<http://de.maharishivastu.net> (deutsch)
www.MaharishiVastu.org (english)
www.vastutv.com (videos, webinars)

Internationales Maharishi Vastu Planungs- und Beratungs-Service
CH-6026 Rain, Chrummweid 1, Schweiz
<http://www.ayurveda.at/Architektur/pdf/FlyerMaharishiVastu.pdf>

Weitere Informationen:
www.ayurveda.at/Vastu1.pdf
- Integrative Medizin - Evidenzbasierte komplementärmedizinische Methoden (Springer Verlag) Hrsg.: Michael Frass, Lothar Krenner, unter Mitarbeit von Karin Dembowski
2019, 1124 S. 268 Abb.; www.springer.com

DIE GESUNDE STADT DER ZUKUNFT; VEDISCHE ARCHITEKTUR UND STADTPLANUNG

„Die Verstädterung der Welt ist eine der folgenreichsten Veränderungen unseres Planeten in den kommenden Jahrzehnten. Für unsere Gesundheit ist sie mindestens so relevant wie der globale Klimawandel.“ (PD Dr. Mazda Adli, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin und Stressforscher an der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Begründer einer neuen Forschungsdisziplin „Neourbanistik“).

Die gesunde Stadt der Zukunft, Teil 2, Anhang

(erschienen in ÄrzteWoche Nr. 38, 17.9.2020)

Die Grundbegriffe der Vedischen Gesundheits-Architektur – Maharishi Vastu

Die zunehmenden Probleme durch die Urbanisierung unserer Gesellschaft erfordern ein neues ganzheitliches Knowhow über das Leben und eine neue ganzheitliche „Gesundheits-Architektur“

(Die gesunde Stadt der Zukunft, Teil 1; erschienen in ÄrzteWoche Nr. 25, 18.6.2020, S 30:

Vedische Gesundheits-Architektur und Stadtplanung

Link: www.ayurveda.at/AerzteWoche-Vastu-Teil2.pdf

Die Medizin der Zukunft - Maharishi Vedische Medizin; Lothar Krenner, ÄrzteWoche Nr. 9, 27.2.2020

Link: www.ayurveda.at/AerzteWoche-Vastu-Teil1.pdf

Links:

<http://www.vediccityplanning.com> (english)

<http://de.maharishivastu.net> (deutsch)

www.MaharishiVastu.org (english)

www.vastutv.com (videos, webinars)

Projekt „Zukunftsstadt 2025“:

www.ayurveda.at/zukunftsstadt.pdf

Literatur:

- Übersicht: <http://www.vediccityplanning.com/institute/books-and-publications/>

- Zusammenfassung wissenschaftlicher Studien im Bereich Maharishi Vastu:

www.ayurveda.at/ResearchMaharishiVastu.pdf

Rückfragen:

Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin – Maharishi Vedische Medizin

Dr. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin

1080 Wien, Piaristengasse 1

T: 01 513 43 52, M: 0650 23 122 32, F: 01 513 96 60

eM: lothar.krenner@ayurveda.at

www.ayurveda.at

www.meditation.at, www.transzendentalemeditation.at

Zusätzliche Abbildungen:

Abb. A

Einflüsse der Himmelsrichtungen auf unsere Gesundheit:

Anmerkung: Mit „Eingang“ ist der Haupt-Eingang eines Gebäudes gemeint; entscheidend ist die Richtung in die man schaut, wenn man aus dem Gebäude hinausgeht; für die Gesundheit am förderlichsten ist rein Osten oder rein Norden.

Günstig:

- **Eingang nach Osten:**
Einfluss von Wohlstand, Erfüllung und spiritueller Entwicklung
- **Eingang nach Norden:**
Einfluss von Reichtum und Glück

Ungünstig:

- **Eingang nach Nord-Osten:**
Einfluss von Askese, kein Familienleben, kein weltlicher Erfolg
- **Eingang nach Nord-Westen:**
Einfluss von mentaler Unbeständigkeit und Instabilität
- **Eingang nach Westen:**
Abnehmende Vitalität und Gesundheit, Mangel an Kreativität, Erfolg und Wohlstand
- **Eingang nach Süd-Westen:**
Einfluss von andauerndem Streit
- **Eingang nach Süd-Osten:**
Einfluss von ständiger Angst
- **Eingang nach Süden:**
Destruktive und aggressive Einflüsse

Copyright: MaharishiVastu.org

Abb. B

Anordnung der Räume in einem gesunden Maharishi Vastu-Haus

Eingang im Osten

(Copyright: MaharishiVastu.org)

