

ИССЛЕДОВАНИЯ, ИЗУЧАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ ЖИЗНИ И РАБОТЫ В ЗДАНИЯХ МАХАРИШИ ВАСТУ®

Джон Липман АИА

Институт Махариши Стхапатья Веды
Университет Управления Махариши
Фэрфилд, Айова, США

Версия от 14 марта 2020 г.

Влияние искусственной среды на здоровье человека в последние годы было предметом обширных исследований. Изучение относящихся к здоровью идей из самой древней системы архитектуры в мире делает шаг вперед в понимании того, как здания влияют на наше здоровье. Древние ведические тексты Манасара и Майамата подробно предлагают, каким образом влияние может быть преобразовано в здание для улучшения качества жизни людей. Кроме того, тексты описывают разрушительное влияние неправильного проектирования и строительства здания, которое, как предполагается, будет способствовать гневу, страху, хроническим заболеваниям и другим нежелательным эффектам.

Большинство исследований влияния зданий на здоровье человека проводится методом разброса, поскольку исследователи выбирают объекты исследования, не имея всеобъемлющей гипотезы о механизмах, посредством которых здания влияют на здоровье человека. Махариши Васту выдвигает такую гипотезу, и поэтому она обеспечивает основу для вывода многих новых экспериментальных моделей, пригодных для проверки.

Махариши Махеш Йоги описывает Махариши Васту как “полную систему архитектуры и планирования в соответствии с солнечными, лунными и планетарными влияниями на землю с привязкой к северному и южному полюсам и экватору...” И что такая система соединяет индивидуальный разум с космическим разумом. Другими словами, идеальная система архитектуры будет учитывать влияние Земли, Солнца и Солнечной системы на жизнь внутри здания или города.

Как это сделать?

Система архитектуры Махариши Васту частично выведена из самых первичных характеристик Земли: это сфера, которая вращается с запада на восток вокруг оси, проходящей через северный и южный полюса. Как следствие, Солнце и практически все другие небесные объекты вращаются над головой с востока на запад. Следовательно, можно сделать вывод, что небесные объекты влияют на нас с востока. Из этого вывода выводятся четыре ключевых элемента архитектуры и планирования Махариши Васту:

1. *Ориентация человека*: для основных видов деятельности идеально выровнять положение человеческого тела с влиянием солнца и т. д., в направлении востока. Другие ориентации будут иметь другие, более низкие влияния. Конкретные последствия для здоровья описаны в древних текстах ведической литературы и поэтому могут быть проверены.

¹ Махариши Махеш Йоги (1917-2008), индийский мудрец, наиболее известный благодаря внедрению Трансцендентальной Медитации (ТМ) на Западе. Он также популяризировал на Западе несколько других древних ведических технологий.

² *Васту* - это применение ведической темы *Стхапатья Веды*, что буквально переводится как «знание установления» и поэтически переводится как «архитектура природы». Когда принципы *Стхапатья веды* является применительно к дизайну зданий и городов результат традиционно известен как *Васту*.

2. *Ориентация здания*: здания, которые мы занимаем, являются посредниками между нами и космосом. Таким образом, система предполагает, что ориентация зданий также влияет на наше благополучие. Действие четырех основных направлений и четырех промежуточных направлений описано в ведической литературе и поэтому может быть проверено. Из всех индивидуальных влияний, которые оказывают на нас здания, Махариши описывает ориентацию здания как наиболее важную.

3. *Размещение комнат*: Солнце - это самое сильное влияние природы на жизнь на земле. Простое наблюдение и множество опубликованных исследований дают основной вывод о том, что Солнце генерирует различные качества энергии в разное время суток. Махариши предлагает, чтобы дома “были спроектированы таким образом, чтобы различные энергии солнца соответствовали определенной функции и деятельности для каждой комнаты”. Таким образом, Природный Закон будет поддерживать каждый аспект жизни в доме. Рекомендации по идеальным местам для ключевых функций в доме перечислены Махариши. Эти рекомендации могут быть проверены.

4. *Восточный свет*: Ведическая традиция предполагает, что пребывание на востоке во время восхода солнца имеет особенно полезный для здоровья эффект. В Махариши Васту это предложение используется для обеспечения большого количества окон на восточной стороне дома, чтобы содержимое подвергалось этому эффекту настолько, насколько это возможно. Эта рекомендация может быть проверена.

5. *Влияния места*: Ведические тексты о Васту предполагают, что питающие эффекты солнца могут быть увеличены или уменьшены за счет особенностей места, окружающего жилище. Например, холм на востоке будет блокировать положительное влияние с востока в период восхода солнца, поэтому его следует избегать. Водоем на востоке усилит положительное влияние утреннего солнца и, следовательно, полезен.

6. *Целостная система*: Ведическая литература описывает множество вторичных влияний, слишком многочисленных, чтобы перечислять их в этом обзоре. Однако Махариши предсказывает, что Махариши Васту - это целостная система, и для получения полной пользы ничто не должно быть упущено. Поэтому, в дополнение к проверке отдельных гипотез из Ведической литературы, следует также изучить последствия пребывания в подлинном доме Махариши Васту. Предполагается, что влияние целого принесет больше результатов, чем отдельных его элементов.

Литература Махариши Васту предполагает, что правильное управление этими элементами в дизайне и расположении здания будет способствовать влиянию хорошего здоровья, счастья, семейной гармонии, успеха и роста к просветлению. Проведенные на сегодняшний день исследования подтверждают реальность этих эффектов.

1. Ориентация человека

Теория Махариши Васту утверждает, что на наше здоровье влияет направление, в котором находится наше тело, то есть наша ориентация во время сна. Она предсказывает, что для нас лучше всего спать, направив голову на восток, и наиболее вредно для здоровья – спать головой на север.

Эта гипотеза была исследована Вероникой Батлер, доктором медицины, сельским врачом из Айовы, которая обнаружила в ходе опроса своих пациентов, что те, кто спит в кроватях, обращенных на север, получают худшие результаты по обследованию психического здоровья, чем те, кто спит в кроватях с другой ориентацией.

Она сообщила, что запланированные статистические сравнения с направлениями сна в качестве группирующей переменной показали, что те люди, которые спали головой на север, имели значительно более низкие баллы по шкале психического здоровья по сравнению с пациентами, которые спали в других направлениях ($p = 0,003$, что статистически очень статистически значимым).

Таким образом, есть предварительные, но конкретные доказательства в поддержку рекомендации Махариши Васту о влиянии ориентации во время сна на здоровье.

Чтобы понять, почему это происходит, было бы полезно узнать, отличается ли функционирование мозга последовательными способами, когда голова субъекта ориентирована в разных конкретных направлениях. В настоящее время ведутся чрезвычайно обнадеживающие исследования на людях, изучающие, как активность префронтальной коры может отслеживать ориентацию головы. Полное, опубликованное исследование также показало, что нейроны пресубикулума мозга чувствительны к ориентации у некоторых высших приматов.

В 2014 году Нобелевская премия была присуждена за открытие того, что описывается как “внутренний GPS” в мозге, состоящий из “ячеек места”, которые формируют карту места, и “ячеек сетки”, которые генерируют систему координат и позволяют точно позиционировать и находить путь.

2. Ориентация здания

Древние тексты Васту предсказывают, что не только ориентация нашего собственного тела, но и ориентация зданий, в которых мы находимся, будут влиять на нас заметным, четко очерченным образом. Теория Махариши Васту предсказывает, что самый широкий спектр благоприятных влияний приносит пользу тем, кто живет в домах, выходящих на восток, и самые широкие, самые разрушительные для жизни влияния приходят к тем, кто живет в домах, выходящих на юг.

Психическое здоровье и благополучие: первый такой тест был проведен в рамках упомянутого выше исследования доктора Батлера. В ходе своего обследования пациентов Батлер обнаружила, что существует сильная связь между ориентацией дома и показателями в областях благополучия и психического здоровья среди ее пациентов. Пациенты, большинство из которых смотрели на юг, набрали значительно меньше баллов в этих областях.

Сердечно-сосудистое здоровье: еще один вывод следует из обзора данных кардиолога, практикующего в округе Ориндж, штат Калифорния. Он обнаружил, что 50% его пациентов живут в домах, выходящих на юг. Этот непропорционально высокий процент коррелирует с пониманием Васту, что жители зданий, выходящих на юг, попадают под влияние всех проблем и страданий.

3 Трэвис, Ф., Боншек, А., Батлер, В., Рейнфорт, М., Александр, К. Н., Кхаре, Р., Липман, Дж. «Может ли ориентация здания влиять на качество жизни людей внутри? Принципы тестирования Махариши Стахпатья Веды, Журнал социального поведения и личности. Октябрь 2004 г. Субъекты исследования Батлера не жили в домах, спроектированных Махариши Стахпатья Веды, и, как правило, не были знакомы с дизайном Махариши Стахпатья Веды. В исследование было включено около 100 человек.

4 Роберт Дж. Робертсон, П. Жорж-Франсуа, Эдмунд Т. Роллс, Стефано Панцери: «Клетки направления головы в пресубикулуме приматов». Гиппокамп, январь 1999 г. 9 (3): 206-19.

5 Дж. О'Киф, Дж. Достровский «Гиппокамп как пространственная карта. Предварительные данные об активности единиц у свободно передвигающейся крысы» Brain Research. 12 ноября 1971 г. [https://doi.org/10.1016/0006-8993\(71\)90358-1](https://doi.org/10.1016/0006-8993(71)90358-1)

6 Haft, T., Fyhn, M., Molden, S., Moser, M.-B., and Moser, E.I. (2005). «Микроструктура пространственной карты энторинальной коры». Природа, 436, 801-806

7 Пред. соч.: Трэвис, Ф., Батлер, В., Рейнфорт, М., Александр, С. Н., Кхаре, Р., Липман, Дж.

Преступления: Третий вывод был сделан в ходе исследования, которое изучало корреляцию негативного поведения с ориентацией дома. Исследование показало, что в домах, выходящих на юг, было на 75% больше краж со взломом, чем в домах, выходящих на восток, запад или север.

3. Размещение комнат

Нам неизвестно о каких-либо исследованиях по этой теме. Мы поощряем сделать это.

4. Восточный свет

Мы определили три опубликованных исследования, в которых сравниваются показатели здоровья субъектов, подвергшихся воздействию восточного или утреннего света, с западным или дневным светом. Каждый из них приходит к выводу, что лучший результат для здоровья человека связан с восточным или утренним светом:

А) Госпитальные показатели выздоровления от биполярного расстройства: В рецензируемом, опубликованном исследовании сравнивались показатели выздоровления пациентов, размещенных в крыле больницы, где половина пациентов размещалась в спальнях на восточной стороне коридора, получая восточный солнечный свет в свои комнаты, а другая половина размещалась в комнатах на западной стороне того же коридора, получая только западный солнечный свет в свои комнаты. Во всех других отношениях пациенты получали те же самые методы лечения, назначаемые теми же врачами и медсестрами. Было установлено, что пациенты с биполярным расстройством, чьи палаты находились на восточной стороне коридора, освобождались от лечения в среднем на 3,7 дня раньше, чем пациенты с биполярным расстройством, находившиеся в палатах на западной стороне коридора. Это было примерно на 15% меньше.

Б) Утренний солнечный свет способствует снижению индекса массы тела (ИМТ): Люди, которые подвергались воздействию света в основном утром, имеют значительно более низкий (т.е. более здоровый) индекс массы тела, чем те, кто подвергался воздействию света в основном днем.

Один из ведущих авторов исследования Северо-Западного университета сказал: «Чем раньше это световое воздействие произошло в течение дня, тем ниже индекс массы тела человека ... Чем позже час умеренно яркого освещения, тем выше ИМТ человека ... человек не получает достаточно света в подходящее время дня, это может рассинхронизировать ваши внутренние биологические часы, которые, как известно, изменяют метаболизм и могут привести к увеличению веса». Старший автор исследования Филлис К. Зи, доктор медицины, сказала: «Идея состоит в том, что вы должны получать больше яркого света с 8 утра до полудня».

⁸ Джон Замарра, доктор медицины, словесное описание предварительного обзора, проведенного 100 его недавними пациентами, 2004 г. Ориентация дома была основана на адресе. Адреса были разделены на четыре основных направления.

⁹ *Пред. соч.* : Трэвис, Ф., Боншек, А., Батлер, В., Рейнфорт, М., Александер, К. Н., Кхаре, Р., Липман, Дж., Исследование 110 краж со взломом, зарегистрированных в Фэрфилде, штат Айова. Предварительное, неопубликованное исследование 2000 года студента Джаредда Козна из Школы эпохи Просвещения Махаришии, Фэрфилд, штат Айова, проведенное в отношении краж со взломом в Оттумве, штат Айова, дало аналогичные результаты.

¹⁰ Бенедетти, Ф., «Утренний солнечный свет сокращает продолжительность госпитализации при биполярной депрессии», журнал аффективных расстройств, 62 (2001), стр. 221-223. Примечание: другие пациенты отделения, страдающие другим заболеванием, не имели разницы в продолжительности лечения.

¹¹ Время и интенсивность света коррелируют с массой тела у взрослых. Кэтрин Дж. Рид, Джованни Сантостази, Келли Дж. Барон, Джон Уилсон, Джозеф Канг, Филлис К. Зи. PLOS, дата публикации: 2 апреля 2014 г. Примечание. Влияние утреннего света на массу тела не зависело от уровня физической активности человека, количества потребляемых калорий, времени сна, возраста или времени года.

С) Благоприятное воздействие утреннего солнечного света снижает риск развития рака кожи: Исследование, проведенное лауреатом Нобелевской премии в Трудах Национальной академии наук Соединенных Штатов Америки, показало, что время суток воздействия УФ-излучения является фактором, способствующим развитию рака кожи у мышей. Согласно прогнозу, у людей меньше шансов заболеть раком кожи, если они будут подвергаться ультрафиолетовому излучению по утрам. Авторы зашли так далеко, что заявили, что «людям было бы целесообразно, насколько это возможно, ограничить свое УФ-облучение до утренних часов».

5. Влияние места

Нам неизвестно о каких-либо исследованиях, которые проводились по этой изолированной теме.

6. Целостная система

Архитектура Махариши Васту - это целостная наука. Ожидается, что при наличии нескольких предикторов эффекты будут сильнее. Предварительное исследование проверило это предсказание. В этом исследовании было случайным образом отобрано 30 государственных предприятий на Фарерских островах, на территории Дании. На основе публичных отчетов были собраны финансовые отчеты за пять лет для каждой компании, а также аэрофотоснимки, топографические карты и планы расположения их штаб-квартир. Компании были исключены из исследования, если их доход не был получен в пределах их штаб-квартиры - поэтому, например, были исключены рыболовные и судоходные компании.

Консультант Махариши Васту оценил собранные чертежи и фотографии каждого здания и пришел к выводу, что существует пять факторов Махариши Васту, которые можно наблюдать в документации по каждой компании:

- Ориентация здания
- Форма здания
- Направление ближайшей горы
- Направление ближайшего водоема
- Ориентация огороженного ограждения вокруг здания, если оно есть

Консультант оценил каждую компанию в соответствии с прогнозируемым влиянием каждого из пяти факторов, составил единый числовой прогнозирующий показатель их общего влияния и ранжировал компании на основе этого прогнозирующего фактора. Независимо, ведущий исследователь исследования, профессор бизнеса и статистики, оценил финансовый успех компаний на основе суммы прибыли, полученной на одного сотрудника за пятилетний период, и другой стандартной финансовой статистики.

В 27 из 30 компаний исследователи сообщают, что показатели архитектуры Васту коррелировали с размером прибыли, получаемой компаниями на одного сотрудника. 27 из 30 - удивительно высокая корреляция.

¹² Контроль рака кожи с помощью циркадного ритма. Шобхан Гадамееди, Кристофер П. Селби, Уильям К. Кауфманн, Роберт С. Сمارт и Азиз Санкар. PNAS 15 ноября 2011 г. 108 (46) 18790–18795; <https://doi.org/10.1073/pnas.1115249108>

¹³ Олафур Кристиансен, доктор философии, Университет Фарерских островов, Дания, и консультант Махариши Васту Кармен Куинтон. Этот отчет основан на устной презентации, сделанной Кристиансеном в августе 2001 года преподавателям бизнес-школы Университета управления Махариши, Фэрфилд, штат Айова.

На сегодняшний день было проведено и опубликовано одно исследование, чтобы измерить, как Махариши Васту влияет на обитателей. В этом исследовании, которое было опубликовано в журнале Creativity Research Journal, сотрудники компании были проверены на креативность с помощью Теста творческого мышления Торранса до и после переезда в офисное здание Махариши Васту. Данные показали значительное улучшение оригинальности и глубины их творческого результата.

Наконец, каков субъективный опыт обитателей домов Махариши Васту и как эти переживания соотносятся с предполагаемыми влияниями хорошего здоровья, счастья, семейной гармонии, успеха и роста к просветлению?

Первоначальные исследования показывают, что архитектура Махариши Васту оказывает мощное и глубоко питательное воздействие на жителей. В настоящее время проводятся четыре исследования, и это резюме будет пересмотрено, чтобы включить их по мере публикации. Необходимо провести гораздо больше исследований.

¹⁴ Анил К. Махешвари, А. К., и Верд, М. Р. П. «Архитектура и творчество: изучение влияния Махариши Васту на творчество на рабочем месте», Журнал исследований творчества, 23 сентября 2019 г.