

Intervista al Prof Giovanni Vota - prima parte

Civico20news incontra il Prof Giovanni Vota, in questa intervista inedita. Prima parte

Abbiamo il piacere di affrontare con il noto studioso Prof **Giovanni Vota**, la cui esperienza nelle discipline scientifiche compresa la fisica quantistica è nota al grande pubblico grazie alla pubblicazione di numerosi libri e di numerose conferenze pubblicate su You Tube, temi legati alla nostra esistenza, al problema della coscienza e a molti aspetti che sono anche affrontati dalla filosofia e dalle discipline dello Spirito.

Giancarlo Guerreri: Prof. Vota, in molte conferenze affronta il tema della materia e dell'energia, riferendosi ovviamente alla nota formula di Einstein. Potrebbe spiegarci quale può essere il significato di tale formula e gli aspetti pratici che possono coinvolgere l'essere umano?

Giovanni Vota: Volentieri. La famosa formula $E=mc^2$ di Einstein ci insegna qualcosa di straordinario: la materia e l'energia sono in realtà la stessa cosa in forme diverse. In altre parole, ciò che noi percepiamo come "solida" materia è in realtà energia altamente concentrata. Questo concetto ha profonde implicazioni: significa che tutto l'universo, compresi noi esseri umani, è costituito essenzialmente di energia. Einstein stesso l'aveva anticipato dicendo che "*tutto l'universo è energia, frequenza, vibrazione*".

Se guardiamo la realtà come un insieme di campi di energia e informazione, ci accorgiamo che quello che appare materiale è solo lo strato superficiale di qualcosa di molto più dinamico.

In pratica, per l'essere umano questo vuol dire che siamo fatti di energia in vibrazione e che interagiamo costantemente con l'ambiente a livello energetico. Il nostro corpo fisico è energia condensata, e persino i nostri pensieri e le nostre emozioni possono essere visti come forme di energia elettromagnetica nel cervello e nel cuore. Da ingegnere, inizialmente anch'io ero abituato a considerare la realtà in termini puramente materiali; ma studiando la fisica moderna ho compreso che alla base di tutto vi è un campo di energia e informazione. La fisica quantistica oggi ci parla di un *campo quantico* di possibilità infinite, fatto di minuscole vibrazioni fondamentali (le cosiddette unità di Planck).

La materia non è altro che energia a una frequenza così bassa da essere percepita dai nostri sensi limitati.

Questo ci invita a *ragionare in termini di energia*: quando comprendiamo che anche i pensieri e la coscienza hanno una loro energia, capiamo che possiamo influenzare la nostra realtà lavorando sul nostro *campo energetico personale*. Ad esempio, coltivare pensieri positivi e stati mentali elevati equivale a emettere frequenze energetiche più alte, che possono incidere sul benessere nostro e di chi ci sta intorno. In sintesi, la formula di Einstein ci ricorda che siamo partecipi di un universo fatto di energia vibrante e che, sviluppando consapevolezza di questo, possiamo agire in modo più armonioso sulla nostra vita quotidiana.

Giancarlo Guerreri: Prof. Vota, Lei parla sovente, sia nei video pubblicati su YouTube che in occasione di corsi e seminari, del valore della meditazione e degli effetti pratici che può avere in campo sociale. Si riferisce a qualche tecnica in particolare?

Giovanni Vota: Sì, quando parlo dei benefici della meditazione faccio spesso riferimento a tecniche specifiche che hanno dimostrato scientificamente la loro efficacia. In particolare, mi riferisco alla **Meditazione Trascendentale** (MT) introdotta in Occidente dal Maharishi Mahesh Yogi, una pratica che ho studiato

approfonditamente. La MT è nota per la sua capacità di portare la mente in uno stato di quiete profonda in modo semplice e naturale. Non è l'unica forma di meditazione utile, ma la cito spesso perché esistono decenni di ricerche scientifiche che ne attestano i benefici sia individuali sia collettivi. Ad esempio, una vasta serie di studi ha dimostrato che la pratica regolare della MT riduce significativamente lo stress individuale e i suoi effetti negativi sul cervello e sul comportamento fondazionemaharishi.org. Questo accade perché durante la MT l'individuo sperimenta un **quarto stato di coscienza**, diverso dalla veglia, dal sonno o dal sogno, in cui il corpo è profondamente rilassato ma la mente rimane vigile. In questo stato di “*riposo vigile*” accadono cose molto interessanti nel nostro sistema nervoso: si calma l'attività dei centri nervosi legati alla paura e all'aggressività (principalmente l'amigdala e le altre strutture del cervello limbico), mentre si attiva maggiormente la corteccia prefrontale, la parte del cervello associata alle funzioni cognitive superiori come l'attenzione, la creatività e la capacità decisionale.

In altri termini, la meditazione trascendentale crea un pattern cerebrale integrato e coerente, in cui le varie aree del cervello comunicano meglio tra loro e l'intero sistema nervoso funziona in modo più armonioso.

Ci tengo a sottolineare che i benefici della meditazione non si limitano a una singola tecnica. Anche altre forme di meditazione e pratiche contemplative (come la mindfulness, la meditazione del cuore, la preghiera profonda, ecc.) possono portare grandi benefici. Tuttavia, le ricerche più rigorose in campo sociale sono state svolte proprio sulla Meditazione Trascendentale, perché Maharishi — il Maestro che l'ha diffusa — incoraggiò fin dagli anni '70 la comunità scientifica a misurarne gli effetti su larga scala. Personalmente, mi sono avvicinato alla meditazione proprio per gestire lo stress durante la mia carriera d'ingegnere e manager. All'epoca ero molto concentrato sugli aspetti materiali e razionali della vita; apprendere una tecnica come la MT mi ha letteralmente cambiato la prospettiva, facendomi sperimentare uno stato di pace mentale che non credevo possibile. Questo mi ha spinto ad approfondire sia sul piano personale sia su quello scientifico gli effetti della meditazione, e oggi ne parlo con convinzione perché ho visto i risultati sia su di me sia su molte altre persone.

Giancarlo Guerreri: Quindi lo Yogi Maharishi Mahesh, il fisico e Maestro indiano che ha introdotto anche in occidente la tecnica della Meditazione Trascendentale, ha contribuito attivamente al progetto che ha come obiettivo la pace nel mondo?

Giovanni Vota: Assolutamente sì. Maharishi Mahesh Yogi è stato il pioniere di un'idea rivoluzionaria: utilizzare la meditazione come strumento pratico per promuovere la pace globale. Negli anni '60 e '70, dopo aver diffuso la Meditazione Trascendentale in Occidente, Maharishi iniziò a parlare esplicitamente di come la coscienza collettiva potesse influenzare la società. Formulò quella che oggi viene chiamata la “*Legge dell'Effetto Maharishi*”, ipotizzando che quando una piccola percentuale della popolazione pratica la meditazione, si generi un effetto positivo tangibile nell'ambiente circostante. Inizialmente l'ipotesi era che bastasse circa l'1% della popolazione in meditazione per vedere calare i tassi di criminalità, di conflitto, ecc. Successivamente, con l'introduzione di tecniche avanzate di meditazione in gruppo (come il *Programma di MT-Sidhi*), si scoprì che l'effetto di coerenza cresce in proporzione al **quadrato** del numero di meditatori coinvolti. Questo portò alla formulazione più precisa che citavo prima: è sufficiente la radice quadrata dell'1% della popolazione per innescare cambiamenti significativi su larga scala.

Maharishi non si limitò alla teoria: incoraggiò la realizzazione di esperimenti di meditazione collettiva per verificare sul campo queste idee. Fu lui, ad esempio, a ispirare e sostenere i grandi raduni di meditazione collettiva negli anni '80, come quello avvenuto in Medio Oriente durante la guerra del Libano, e molti altri progetti pilota per la pace. Possiamo dire che è stato un vero precursore: ha coinvolto scienziati, sociologi, militari e persone comuni in questa visione, e i risultati ottenuti in diversi studi (poi pubblicati su riviste scientifiche) hanno dato ragione alla sua intuizione. In sostanza Maharishi ha attivamente contribuito al “progetto pace nel mondo” sia diffondendo una tecnica di meditazione semplice e accessibile, sia promuovendo

la ricerca scientifica su scala sociale. Il suo obiettivo dichiarato era creare “l’Heaven on Earth”, il paradiso in Terra, attraverso l’elevazione della coscienza collettiva. Oggi, guardando retrospettivamente ai dati raccolti, possiamo riconoscere che il suo contributo è stato fondamentale per aprire una nuova strada verso la pace, basata non più solo su trattati politici, ma anche sulla trasformazione interiore degli individui su vasta scala.

Giancarlo Guerreri: Pongo una domanda all’ingegnere... in termini pratici e misurabili, termini che forse non si adattano a temi di carattere spirituale, è possibile valutare numericamente gli effetti della meditazione?

Giovanni Vota: È una domanda legittima, da uomo di scienza me la posi anch’io: “*Si possono misurare con i numeri fenomeni interiori come la meditazione?*”. Sorprendentemente, la risposta è sì. Negli ultimi decenni sono stati condotti studi molto rigorosi per valutare **statisticamente** l’impatto della meditazione su vari indicatori sociali e personali. Possiamo quindi assegnare dei numeri agli effetti della meditazione, e questi numeri si sono rivelati significativi. Ad esempio, cito due casi emblematici che ho spesso riportato: durante la guerra civile in Libano negli anni ’80 si fece un esperimento in cui un gruppo di persone meditava collettivamente per la pace, e si osservò una riduzione *misurabile* dell’intensità del conflitto. In quell’esperimento, nei giorni in cui il numero di meditanti era più alto, il numero di morti sul campo di battaglia calò drasticamente, di oltre il **70%** secondo i dati raccolti.

Un altro esempio: a Washington D.C., nell’estate del 1993, circa **4000 meditatori** si riunirono con l’obiettivo di ridurre la criminalità nella città. Ebbene, durante le settimane dell’esperimento il tasso di criminalità violenta diminuì di quasi un **23%**, dopo che per mesi era invece in costante aumento. Queste cifre non sono aneddoti: sono il risultato di analisi statistiche rigorose, con tanto di controllo dei fattori esterni.

Oltre a questi dati “sociali”, abbiamo anche misure fisiologiche sui singoli meditatori. Ad esempio, con strumenti bio-medici è stato misurato che durante la meditazione rallentano le pulsazioni cardiache e la pressione sanguigna tende a normalizzarsi; il livello di cortisolo (l’ormone dello stress) nel sangue diminuisce; l’attività elettrica cerebrale (misurata con EEG) diventa più *coerente* tra i due emisferi cerebrali. Tutti questi sono dati numerici quantificabili. Perfino il campo elettromagnetico emanato dal cuore e dal cervello può essere registrato dagli strumenti: si è visto che durante stati meditativi profondi e durante emozioni positive (come amore o gratitudine) questi campi diventano più ordinati e sincronizzati. Dunque sì, per quanto la meditazione sia un’esperienza soggettiva e interiore, i suoi effetti *oggettivi* possono essere misurati in termini numerici, sia a livello individuale (fisiologico) sia a livello collettivo (statistico su fenomeni sociali). Questo è estremamente affascinante perché ci consente di “*tradurre*” in linguaggio scientifico qualcosa che per millenni è stato considerato ineffabile. I numeri, in un certo senso, fanno da ponte tra il mondo interiore e quello esteriore, confermandoci che lavorare sulla coscienza produce cambiamenti concreti.

Giancarlo Guerreri: Negli esempi che ha citato, quello della guerra nel Libano e la riduzione di crimini a Washington, notiamo un reale ridimensionamento delle “cause negative” che si oppongono alla pace e alla crescita spirituale dell’uomo. Le chiederei di sviluppare questo aspetto straordinariamente interessante dei due esperimenti.

Giovanni Vota: Con piacere. Approfondiamo prima il caso del **Libano**: ci troviamo nel mezzo di uno dei conflitti più cruenti del XX secolo, la guerra civile libanese. Nel 1983 un team di ricercatori ideò un test sperimentale noto poi come “*International Peace Project in the Middle East*”. L’idea era semplice ma audace: raccogliere un certo numero di persone addestrate nella Meditazione Trascendentale e nelle tecniche avanzate TM-Sidhi (incluso lo *Yogic Flying*), farle meditare insieme quotidianamente, e verificare se ciò avesse un effetto sui livelli di violenza del conflitto. L’assemblea di meditatori ebbe luogo in Israele, non lontano quindi dall’epicentro della guerra. I risultati furono sorprendenti: **nei giorni in cui il gruppo di meditazione raggiungeva le dimensioni maggiori, il numero di morti nel vicino Libano diminuiva drasticamente**. In termini quantitativi, l’analisi statistica riportò fino al **76% di riduzione** delle vittime nei giorni di picco della

meditazione.

E non solo: sempre in quei giorni si registrarono meno *incidenti* sul territorio israeliano, meno *crimini* e perfino meno *accessi ai pronto soccorso*. Gli studiosi combinarono vari indicatori di stress sociale in un “indice composito” e notarono un evidente miglioramento correlato alla presenza del gruppo di meditatori. Per assicurarsi che non fosse un caso, vennero controllati altri fattori: ad esempio se in quei giorni fossero presenti tregue o festivi, oppure variazioni meteorologiche importanti (che talvolta influenzano l’attività umana). Nessuno di questi fattori spiegava il cambiamento meglio della meditazione collettiva. Lo studio fu talmente rigoroso da essere poi pubblicato sul *Journal of Conflict Resolution*, una rivista scientifica peer-reviewed, indicando quindi che la comunità scientifica valutò seriamente i dati. Immagini la portata di questo risultato: in piena guerra, qualcosa di intangibile come la meditazione di un gruppo di persone è associato a un calo concreto della violenza! Questo suggerisce che esiste un *campo di coscienza collettiva* che collega gli esseri umani: influenzando positivamente quel campo (meditando con intenzioni di pace) si può attenuare persino l’aggressività di un conflitto armato. È come se la pace “interiore” di alcuni individui si fosse diffusa nell’ambiente, smorzando – anche se temporaneamente – le pulsioni di odio e paura che alimentavano la guerra.

Passiamo al caso di **Washington D.C. 1993**, anch’esso molto famoso. Qui il contesto era urbano e il focus era la criminalità violenta. Un team di scienziati e meditatori organizzò quello che chiamarono un “*National Demonstration Project*” sulla riduzione del crimine attraverso la meditazione. Per quasi due mesi, dal 7 giugno al 30 luglio 1993, un numero crescente di persone (dalle 800 iniziali fino a circa 4000 partecipanti) si riunì ogni giorno nella capitale degli Stati Uniti per meditare insieme, generando quello che Maharishi definirebbe un “gruppo di coerenza”. Anche in questo caso, prima di iniziare, vennero concordate misure e verifiche con le autorità locali: il capo della polizia di Washington all’epoca era scettico e dichiarò che *solo una forte nevicata in piena estate* avrebbe potuto ridurre i crimini del 20%! Ebbene, a fine esperimento dovette ricredersi: analizzando i dati ufficiali dei reati (gli **FBI Uniform Crime Statistics**), emerse che **i crimini violenti erano diminuiti in modo significativo proprio durante il periodo di meditazione, con un picco di riduzione del 23% circa** rispetto alle previsioni. Questo calo risultò altamente improbabile da attribuire al caso. Per di più, terminato l’esperimento, la criminalità tornò a salire ai livelli precedenti quasi suggerendo che l’“effetto campo” prodotto dai meditatori si fosse dissolto e le tendenze negative avessero ripreso il sopravvento. Anche questo studio fu attentamente vagliato e pubblicato successivamente (sulla rivista *Social Indicators Research* nel 1999). È importante notare che a Washington non cambiò nient’altro di rilevante in quel lasso di tempo: non ci furono nuove politiche di sicurezza né operazioni di polizia straordinarie che possano spiegare un calo così marcato e temporaneo della criminalità. L’interpretazione più plausibile restò quella ipotizzata: un gruppo di migliaia di persone in uno stato meditativo di **coerenza e pace interiore** aveva influenzato il clima psicologico della città, riducendo tensioni e aggressività a livello collettivo.

Questi due esperimenti – Libano e Washington – sono tra i più noti, ma non sono casi isolati. In totale, studi di questo tipo sono stati replicati decine di volte in contesti diversi (dal Sud Africa all’India, da città europee ad altre città americane). **Oltre 50 progetti dimostrativi** e circa **23 studi scientifici pubblicati** hanno confermato, con metodologie statistiche solide, che la meditazione di gruppo ha un effetto calmante sulla società. Si è visto diminuire di volta in volta il tasso di criminalità, di incidenti stradali, di ricoveri ospedalieri, e aumentare indicatori positivi di qualità della vita. Tutto ciò suona straordinario – e in effetti lo è – ma dal mio punto di vista lo straordinario è semplicemente ciò che non comprendiamo ancora a fondo. Oggi iniziamo a intravedere una spiegazione: **la coscienza potrebbe comportarsi come un “campo”**, proprio come i campi fisici (gravitazionale, elettromagnetico). Quando molte menti si sintonizzano insieme in uno stato di serenità e intento positivo, è come se creassero un *campo di coerenza* che ordina le tendenze caotiche nell’ambiente sociale. È la cosiddetta teoria del “campo unificato di coscienza”, coerente con le scoperte più avanzate sia della fisica sia delle neuroscienze. In parole semplici, quelle persone in meditazione collettiva funzionavano all’unisono, un po’ come tanti laser che emettono luce coerente invece che tante lampadine slegate: il risultato

è un'onda d'urto di pace che può contrastare le onde di paura e violenza presenti nella collettività. Questo è un messaggio di enorme speranza: indica che ciascuno di noi, coltivando la propria pace interiore, può contribuire concretamente al benessere di tutta la comunità.

Giancarlo Guerreri: Per comprendere meglio il valore delle tecniche di meditazione, potrebbe dirci esattamente cosa succede quando meditiamo?

Giovanni Vota: Certamente. Quando meditiamo, avvengono cambiamenti su più livelli – fisico, mentale ed energetico – ed è affascinante notare come questi cambiamenti siano stati documentati sia dall'esperienza personale di milioni di praticanti sia dalla ricerca scientifica. Prima di tutto accade una cosa molto semplice: **il corpo si rilassa profondamente**. Il respiro rallenta, la pressione sanguigna si abbassa, i muscoli si distendono. A livello biochimico, diminuisce la produzione degli ormoni dello stress (come il cortisolo) e aumenta quella di sostanze del benessere, ad esempio le endorfine e la serotonina. È uno stato di riposo che spesso è più profondo del sonno, pur mantenendo la mente sveglia.

Ed ecco il secondo aspetto, più “sottile”: **la mente si acquieta e cambia ritmo**. Se misurassimo l'attività elettrica cerebrale con un elettroencefalogramma (EEG), vedremmo le onde cerebrali rallentare dalla frequenza “beta” tipica della veglia attiva, verso frequenze “alpha” o “theta” associate al rilassamento e alla meditazione profonda. Ma non è solo questione di onde lente: ciò che colpisce è la **coerenza** che si instaura nel cervello. Studi sul meditante mostrano che le varie parti del cervello iniziano a sincronizzarsi tra loro. In pratica, *i due emisferi cerebrali* (destro e sinistro) cominciano a lavorare più all'unisono, e le diverse aree corticali mostrano schemi di attività armonizzati. La ricerca sulla Meditazione Trascendentale, ad esempio, ha evidenziato proprio questo: durante la meditazione i centri del cervello legati alle reazioni di paura e aggressività si placano, mentre aumentano l'attivazione e la connettività della corteccia prefrontale (la parte “alta” del cervello, dove risiedono funzioni come giudizio, pianificazione, empatia) fondazionemaharishi.org. Ne risulta uno **stato integrato del funzionamento cerebrale**, spesso definito “*coesione mente-corpo*”. Non sorprende quindi che una mente così equilibrata produca effetti benefici: capacità di concentrazione migliorata, maggiore creatività, riduzione dell'ansia e delle tendenze depressive, solo per citarne alcuni.

In parallelo al cervello, anche il **cuore** vive un cambiamento significativo quando meditiamo. Si è scoperto che il cuore non è solo una pompa che batte, ma possiede un proprio sistema nervoso sofisticato e un campo elettromagnetico molto potente (il più esteso del corpo umano). Durante uno stato meditativo o di profonda calma emozionale, il ritmo cardiaco diventa straordinariamente regolare e armonioso. Gli scienziati dell'HeartMath Institute parlano a questo proposito di “*coerenza cardiaca*”. In uno stato di coerenza, l'intervallo tra un battito e l'altro (Heart Rate Variability) assume un pattern armonico, quasi sinusoidale, segno che **il sistema nervoso è in equilibrio**. Si è visto che *provare emozioni elevate come amore, gratitudine e compassione induce immediatamente questa coerenza nei ritmi del cuore*.

È un dato affascinante: significa che quando meditiamo, specie se la meditazione include un aspetto di apertura del cuore o di sentimento positivo, stiamo cambiando letteralmente il ritmo del nostro cuore in modo benefico. Questo stato ha effetti a catena: la coerenza cardiaca infatti ottimizza la comunicazione bi-direzionale tra cuore e cervello (è stato dimostrato che il cuore invia più segnali al cervello di quanti il cervello ne invii al cuore!). Il risultato finale è uno **stato di armonia psicofisiologica**: mente chiara e calma, emozioni positive e corpo rilassato ma vigile. L'HeartMath Institute ha pubblicato studi in cui mostrano che la coerenza cuore-cervello migliora il funzionamento del sistema immunitario, equilibra il sistema ormonale e persino aumenta l'onda cerebrale alpha legata alla chiarezza mentale. In pratica, cinque-dieci minuti di meditazione profonda o di focus sul cuore in amore e gratitudine possono abbassare la pressione, rinforzare le difese immunitarie e farci sentire più centrati e lucidi.

Infine, permettetemi di aggiungere ciò che succede dal punto di vista **della coscienza soggettiva**, che è poi

l'esperienza diretta più preziosa: quando meditiamo, spesso abbiamo la sensazione di *espanderci* oltre i confini usuali dell'ego. La mente, liberata dal chiacchiericcio incessante dei pensieri, scivola in uno spazio di silenzio interiore. Può emergere una profonda sensazione di pace, di unità con tutto ciò che esiste. Molti meditanti riferiscono di sentirsi "colmati di amore" o di "essere pura consapevolezza" in quei momenti. Quello è il livello più alto e difficile da descrivere a parole, ma credo sia il cuore di tutte le tradizioni meditative: sperimentare un *campo di coscienza più ampio*, che trascende il piccolo sé personale. **Personalmente** posso condividere che nelle mie meditazioni più profonde mi capita di percepire come una vibrazione sottile, una connessione con un'energia più grande – chiamatela come volete: anima, coscienza collettiva, divino – e da quell'esperienza esco rigenerato, con la certezza interiore che quello stato rappresenti la nostra natura più vera. In breve, meditare attiva un processo di *riequilibrio totale* del nostro sistema corpo-mente-cuore e ci mette in contatto con la parte più alta di noi stessi. È un po' come ri-sintonizzarci sulla nostra *frequenza fondamentale*, che nella vita quotidiana spesso viene coperta dal rumore dello stress e delle preoccupazioni. Quando riemergiamo da una buona meditazione, ci sentiamo come "resettati": più calmi, più presenti, più in armonia con noi stessi e con gli altri. Questo è ciò che accade, e la bellezza è che ognuno lo può verificare direttamente praticandolo, oltre che leggerlo nei risultati di laboratorio.

Giancarlo Guerrieri: A questo punto le chiedo, cosa dobbiamo intendere per *Campo quantico di infinito amore e intelligenza*?

Giovanni Vota: Questa espressione evoca un concetto centrale nella mia visione, e cercherò di spiegarlo in modo semplice. Quando parlo di "Campo quantico di infinito Amore e Intelligenza" intendo un **campo universale di coscienza** che permea ogni cosa, una sorta di tessuto fondamentale della realtà fatto di energia intelligente e amorevole. Potremmo anche chiamarlo *Campo Unificato della Coscienza*, o *Campo dell'Unità*. Le parole "amore" e "intelligenza" indicano le qualità intrinseche di questo campo: è *amore* perché unisce e include ogni cosa in un'armonia profonda, ed è *intelligenza* perché organizza l'universo con un ordine perfetto. In termini scientifici, potremmo accostarlo all'idea che la fisica quantistica ha di un campo di fondo universale (il "vacuum quantistico" o campo del punto zero) da cui emergono tutte le particelle e le forze. Ma mentre la scienza lo descrive in termini di energia potenziale e informazioni, io aggiungo la dimensione *spirituale*: la coscienza. Credo, in linea con molte tradizioni sapienziali, che **alla base di tutto vi sia una Coscienza unica**, un oceano di consapevolezza creativa. Questo oceano di coscienza è ciò che definisco Campo di infinito amore e intelligenza – infinito perché senza limiti di spazio, tempo ed energia.

Un aspetto affascinante è che **noi stessi siamo parte di questo campo**. Anzi, secondo me, noi siamo *manifestazioni* locali di quell'oceano universale. Il nostro cuore e la nostra mente profonda sono come porte d'accesso a quel campo quantico. Quando "*apriamo il cuore*" – espressione poetica ma molto concreta – entriamo in risonanza con questo campo di amore e intelligenza infiniti.

Cosa significa aprire il cuore? Significa provare sentimenti di amore incondizionato, gratitudine, gioia, compassione. In stati del genere, chi medita riferisce di sentirsi connesso con qualcosa di più grande, di ricevere intuizioni, di percepire un flusso di energia benefica. Non è un caso: **il cuore umano, quando è aperto e coerente, funge da portale verso dimensioni spirituali più elevate**.

In quei momenti ci sentiamo pieni di amore verso tutti gli esseri e allo stesso tempo riceviamo guida e saggezza come da una "mente superiore". È come sintonizzarsi su una stazione radio universale dove la trasmissione è amore e informazione pura.

La scienza sta iniziando a trovare indizi di questo campo unificante. Ad esempio, ricerche sul cervello in stati mistici suggeriscono che quando un individuo sperimenta l'unità con il tutto, certe aree cerebrali legate al senso del sé si acquietano, quasi "spegnendo" il filtro dell'individualità e permettendo una sensazione di vastità. Allo stesso modo, come citavo prima, il cuore emette un potente campo elettromagnetico misurabile: quando

entriamo in stati di amore o di meditazione profonda, questo campo diventa più coerente e potrebbe interagire con campi più grandi attorno a noi. Gli scienziati dell'HeartMath Institute ipotizzano che il campo elettromagnetico del cuore umano possa sincronizzarsi con i campi elettromagnetici terrestri e cosmici, suggerendo che esista effettivamente una rete di connessione energetica tra tutti gli esseri viventi. Io interpreto tutto questo dicendo che quell'infrastruttura invisibile è appunto il *campo quantico di Amore e Intelligenza*: la matrice in cui siamo immersi.

Vorrei aggiungere un'ultima considerazione quasi poetica ma vera: **noi siamo fatti per la stragrande maggioranza di questo campo**. Se guardiamo la composizione di un atomo, scopriamo che è quasi tutto spazio vuoto. Il nucleo e gli elettroni occupano una frazione minuscola; il resto è spazio che la fisica classica definirebbe "vuoto", ma che la fisica quantistica riconosce come pieno di campi e potenziale. Ebbene, io amo dire che quel 99,99999999% di *vuoto* che costituisce il nostro corpo non è affatto vuoto, ma è **pieno di Amore e Intelligenza**.

È la parte di noi che è in contatto diretto con l'infinito. Dunque quando parliamo di Campo quantico di infinito amore e intelligenza, non stiamo descrivendo qualcosa di lontano da noi: stiamo descrivendo *ciò che noi siamo al livello più fondamentale*. Riconoscerlo ha un effetto profondo sulla vita: vuol dire che l'Amore (in senso universale) e la Saggezza non sono qualità da cercare fuori, ma sono già dentro di noi, tessute nella nostra essenza. La pratica spirituale, la meditazione, servono appunto a renderci consapevoli di questa nostra natura, a dissotterrare questo tesoro interiore. Quando ne diventiamo consapevoli, cambiamo prospettiva: non ci sentiamo più isolati in un universo indifferente, ma partecipi di un campo vivo, intelligente e amorevole che sostiene ogni cosa. Questa consapevolezza può dare un senso di sicurezza profonda e di fratellanza con tutti gli esseri.

Fine prima parte,

domani, alle ore 9, sarà pubblicata la seconda e ultima parte

© 2025 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 05/09/2025

Salvato in PDF in data: 25/04/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/cultura-e-spettacolo/intervista-al-prof-giovanni-vota-prima-parte/05/09/2025/>