

Intervista al Prof Giovanni Vota - seconda parte

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

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

Seconda parte

Intervista al Prof Giovanni Vota – prima parte

Giancarlo Guerreri: Dai valori che ci ha mostrato potremmo dedurre che siano sufficienti *mille individui in meditazione* per aiutare tutti i milioni di abitanti dell'Italia... sembra quasi incredibile... me lo conferma?

Giovanni Vota: Capisco lo stupore, è una cosa che sorprende anche me ogni volta che la considero, ma i numeri dicono proprio così. Per l'Italia, con circa 60 milioni di abitanti, l'1% è 600 mila persone; la radice quadrata dell'1% (cioè $\sqrt{600.000}$) è intorno ai **775**. Quindi, sì, teoricamente basterebbero meno di 1000 meditatori che praticano insieme in modo coerente per generare un effetto misurabile sull'intera popolazione italiana. È ciò che la *Legge di Maharishi* afferma e che vari esperimenti sembrano aver confermato: un piccolo gruppo altamente sintonizzato può influenzare positivamente il grande gruppo. So che suona come fantascienza, ma consideri una metafora fisica: **un magnete**. Un magnete è un pezzo di metallo in cui un numero relativamente piccolo di particelle (gli spin elettronici) sono tutte allineate nella stessa direzione. Questa frazione allineata genera un campo magnetico che ordina anche altre particelle vicine. La società può essere vista in modo simile: poche persone "allineate" nella coscienza (coerenti, pacifiche, con intenti positivi) possono fungere da *magnete sociale*, influenzando il comportamento di molte altre persone a livello sottile. Non è necessario che tutti meditino affinché si osservi un miglioramento generale: basta quella soglia minima, mille individui circa per l'Italia, per innescare un cambiamento. Naturalmente, più è grande il gruppo meditante, più potente e stabile sarà l'effetto. Mille è il minimo teorico; se fossero diecimila, l'effetto sarebbe ancora più evidente.

Le confermo che questa proporzione sorprendente (1% della popolazione) emerge dai dati empirici di cui abbiamo parlato. Nel caso del Libano, ad esempio, poche centinaia di meditatori influenzarono un paese di milioni di persone. A Washington, 4000 meditatori influenzarono un'area metropolitana di diversi milioni. Proprio su scala nazionale italiana, ricordo uno studio fatto negli USA: si calcolò che circa **7000 meditatori** sarebbero sufficienti per coprire l'effetto su tutta la popolazione mondiale (all'epoca intorno ai 6-7 miliardi). Quel numero – 7000 – fu effettivamente raggiunto in alcune grandi meditazioni collettive organizzate in India alla fine degli anni '80, e i ricercatori notarono in quei periodi diminuzioni di tensioni internazionali e conflitti. Dati aneddotici? Forse, ma si aggiungono al quadro. Quindi, tornando all'Italia: sì, mille persone circa, meditando insieme regolarmente, potrebbero teoricamente migliorare l'"atmosfera" psicologica dell'intero Paese. Immagini i benefici: meno aggressività nel traffico, meno conflitti sociali, più creatività e collaborazione... Sembra incredibile, ma a mio avviso è un invito all'azione: non serve convincere tutti a meditare, basta che un gruppo relativamente piccolo lo faccia con costanza per aiutare tutti gli altri. Io lo trovo incoraggiante perché rende il cambiamento sociale *a portata di mano*.

Giancarlo Guerreri: A questo punto, visto che l'intero pianeta sta vivendo un momento drammatico, correndo il rischio di una proliferazione bellica che potrebbe condurci verso la catastrofe nucleare... sorge spontanea la

domanda: cosa succederebbe se tutti i meditatori che sono attualmente attivi smettessero di meditare?

Giovanni Vota: È una domanda che fa riflettere, quasi una piccola distopia da immaginare. Se all'improvviso *tutte* le persone che oggi meditano nel mondo smettessero di farlo, perderemmo una fonte silenziosa ma potente di equilibrio nel tessuto della coscienza collettiva. Dai casi che abbiamo esaminato, abbiamo visto che quando un gruppo di meditatori interrompe la propria attività, i parametri sociali negativi tendono a risalire. Pensiamo di nuovo a Washington: quando finì l'esperimento e i meditatori se ne andarono, la criminalità ricominciò a crescere immediatamente. È come se, venendo a mancare il "campo di coerenza" positivo, il sistema sociale fosse tornato al suo stato precedente di caos e stress. Allargando la visione al mondo intero, se nessuno praticasse più meditazione (o tecniche affini di preghiera profonda, invocazione, invio di intenzioni positive), probabilmente vedremmo un *peggioramento generale* degli indicatori di stress globale. Già oggi viviamo in un clima di tensione elevata – guerre, conflitti, paura diffusa – ma io sono convinto che la presenza di centinaia di milioni di meditatori nel mondo attenui in parte questi effetti. Se venisse meno questa influenza positiva, è ipotizzabile un aumento della violenza, dell'intolleranza, dello stress collettivo.

Parlando da ingegnere, immagino la coscienza collettiva come un sistema dinamico che può stare in vari stati. La meditazione agisce come una *forza di riequilibrio* che spinge il sistema verso uno stato ordinato e pacifico. Se togliamo di colpo questa forza, rimangono solo le forze disordinate: paura, rabbia, divisione, che purtroppo sono alimentate da tanti fattori quotidiani (media, politica conflittuale, ingiustizie sociali, etc.). In assenza di un contrappeso di quiete e consapevolezza fornito dai meditatori, quelle energie disgreganti potrebbero amplificarsi senza controllo. Non voglio dipingere uno scenario apocalittico, ma basandomi sui dati e sull'esperienza, credo che **il contributo dei meditatori sia stato – ed è – cruciale nel mitigare molte crisi**. Tante situazioni difficili nel mondo potrebbero degenerare ancora di più se non ci fosse, dietro le quinte, una percentuale di persone che quotidianamente coltiva la pace interiore. È come avere nel corpo un sistema immunitario: silenzioso, invisibile, ma fondamentale. I meditatori sono un po' come le cellule immunitarie della coscienza globale, che aiutano a tenere sotto controllo i "virus" della violenza e della disperazione. Togliendo il sistema immunitario, il corpo sociale si ammalerebbe gravemente.

Ci tengo anche a dire che questo non è un invito a delegare tutto ai meditatori "esperti": idealmente ogni persona che cerca di vivere con consapevolezza e amore, anche senza una pratica formale, contribuisce al campo collettivo positivo. Ma certamente, chi medita regolarmente potenzia questo effetto. Senza di loro, il mondo sarebbe spiritualmente e anche concretamente più povero, più freddo. Io credo che se oggi, nonostante tutto, c'è ancora speranza e vediamo atti di solidarietà, di compassione, germogli di coscienza nuova, sia anche merito di questa influenza sottile che migliaia di meditatori e persone di preghiera portano avanti. Se si spegnesse quella luce, anche solo temporaneamente, attraverseremmo un'ombra più densa. E probabilmente, prima o poi, la sofferenza generata spingerebbe nuovi individui a cercare di nuovo la meditazione per riportare l'equilibrio – perché la coscienza cerca naturalmente l'armonia, come l'acqua cerca il suo livello. Dunque, in conclusione, spero davvero che ciò non accada mai, che anzi sempre più persone inizino queste pratiche, perché abbiamo visto quanto beneficio possono portare all'umanità intera.

Giancarlo Guerreri: Lo immaginavo... e il "sistema" come opera per contrastare coloro che meditano?

Giovanni Vota: Quando parliamo di "*sistema*", intendiamo quell'insieme di forze sociali, culturali ed economiche che tendono a mantenere lo status quo e, talvolta, a ostacolare i cambiamenti di coscienza. Se consideriamo che la meditazione promuove libertà interiore, pensiero critico, compassione e pace, capiamo subito che un sistema basato sulla paura e sul controllo può percepire tutto ciò come una minaccia. In che modo allora il sistema "contrastava" chi medita? Principalmente attraverso l'arma più antica: **la paura**. Il sistema, volendo generalizzare, opera a vari livelli. C'è un livello esterno, evidente, in cui la meditazione e in generale le pratiche spirituali vengono talvolta *ridicolizzate o minimizzate*. Pensiamo ai media mainstream: fino a pochi anni fa tendevano a dipingere i meditatori come ingenui sognatori, gente un po' "fricchettona" fuori dalla

realtà. Questo stereotipo è un deterrente potentissimo: quante persone non si avvicinano nemmeno a queste pratiche per timore di essere giudicate o di sentirsi “strane” rispetto alla norma? Direi tantissime. Il sistema, infatti, incoraggia la conformità: vuole che gli individui rimangano ingranaggi produttivi, consumatori diligenti, e non facciano troppe domande. La meditazione invece spesso porta a farsi domande profonde sul senso della vita, sul modello di società, sulle priorità esistenziali – tutte cose un po’ scomode per un modello economico basato sul consumismo e per strutture di potere rigide.

Poi c’è un livello più sottile, psicologico, in cui il sistema agisce: bombarda continuamente le masse con **messaggi di paura, ansia, conflitto**. Se accendiamo la TV o scorriamo i social, veniamo investiti da notizie allarmanti, immagini di violenza, discorsi che contrappongono gruppi di persone le une contro le altre. Questo crea uno stato di stress e di divisione interiore costante. In una condizione del genere, le persone hanno meno energia e lucidità per dedicarsi alla meditazione o anche solo alla ricerca interiore. Sono troppo impegnate a “sopravvivere” emotivamente ogni giorno. È un circolo vizioso: più paura viene instillata, meno la gente riesce a connettersi con il proprio centro di pace. Il sistema conosce (magari in modo non esplicito, ma istintivo) questo meccanismo, e lo sfrutta per auto-alimentarsi. Società impaurite cercano sicurezza all’esterno, diventano più controllabili, e il ciclo continua.

C’è infine da considerare un aspetto: a volte, chi inizia a meditare o ad alzare la propria consapevolezza, *automaticamente esce da certi giochi*. Ad esempio, potrebbe scegliere di consumare meno certi prodotti futili, o di non lasciarsi manipolare da certe propagande, o di risolvere i conflitti con il dialogo invece che con l’aggressività. Queste scelte “controcorrente” riducono il potere che il sistema (così com’è ora impostato) ha sugli individui. In risposta, il sistema può intensificare i suoi sforzi per riportare le persone “in riga”. A livello storico abbiamo visto movimenti di coscienza emergere e poi campagne di discredito seguirli. Pensiamo alla fine degli anni ’60: un’esplosione di spiritualità, di meditazione, di ideali di pace... e poi, nel decennio successivo, un forte ritorno al materialismo *yuppie* degli anni ’80, quasi come reazione pendolare. Oggi fortunatamente la meditazione è più accettata socialmente rispetto al passato, però nuove forme di distrazione di massa (pensiamo alla dipendenza dagli smartphone e social media) stanno occupando lo spazio che magari un individuo avrebbe per stare seduto in silenzio con sé stesso. Anche questa è un’operazione del “sistema”, se vogliamo: tenerci costantemente distratti, “*connessi fuori*” per non farci connettere *dentro*. Dal punto di vista energetico e spirituale, si potrebbe dire che esistono forze di **entropia e separazione** che contrastano le forze di armonia e unità. È un gioco degli opposti che fa parte di questo piano di realtà duale.

Come meditatori e persone in cammino di consapevolezza, però, non dobbiamo vittimizzarci. Anzi, riconoscere queste dinamiche ci rende più forti. Una volta che sai che c’è questa tendenza del sistema a generare paura e dispersione, puoi scegliere consapevolmente di *non nutrirla*. Puoi spegnere la TV quando semina panico inutile, puoi circondarti di persone positive, puoi ritagliarti quei 20 minuti al giorno di meditazione come un atto quasi rivoluzionario di libertà interiore. In definitiva, credo che il “sistema” provi a contrastare chi medita semplicemente perpetuando se stesso – quindi perpetuando paura, divisione e materialismo estremo – ma la buona notizia è che la luce della coscienza, una volta accesa, è difficile da spegnere. E più persone si accendono, più il sistema sarà costretto a trasformarsi anch’esso.

Giancarlo Guerreri: Quindi è la *paura* che agisce come “forza di opposizione”?

Giovanni Vota: Sì, esattamente. La **paura** è l’opposto dell’amore, ed è la principale forza che ostacola l’espansione della coscienza. Se l’Amore unisce, apre, guarisce, la paura *divide, chiude, ferisce*. In tutti gli ambiti che abbiamo toccato emerge questa dicotomia: amore da una parte, paura dall’altra. Pensiamo ai nostri esempi: le meditazioni collettive funzionano perché generano un campo di **amore, armonia e unità** che *dissolve* le tensioni e le negatività (che sono manifestazioni di paura) nell’ambiente. La “forza di opposizione” che cerca di riportare lo status quo lo fa tramite la paura, sotto forma di violenza, diffidenza, odio, separazione. Qualcuno ha detto, giustamente, che *il contrario dell’Amore non è l’odio ma la paura*. Condivido pienamente.

L'odio stesso, a ben vedere, è un sottoprodotto della paura: si odia ciò che si teme o non si conosce. La paura è una sorta di assenza di amore, come l'oscurità è assenza di luce. Dove c'è paura, manca l'amore e tutto si contrae: la mente si chiude, il cuore si indurisce, i muri salgono.

Lei ha usato termini molto chiari: l'Amore è apertura, coinvolgimento attivo, condivisione, azione creativa; la paura è chiusura, passività, immobilità, cristallizzazione. È proprio così. Quando un individuo, o una società, è in preda alla paura, succede un blocco: ci si isola, si smette di crescere, ci si barriera nel noto anche se fa soffrire. L'amore invece spinge a muoversi, a evolvere, a connettersi. Questi non sono solo concetti filosofici: hanno anche riscontri biologici. La *neuroscienza* ci dice che quando abbiamo paura si attiva l'amigdala, il "cervello rettiliano", e entriamo in **modalità difensiva** (fight or flight). In quel modo di funzionare pensiamo poco e agiamo d'istinto per metterci in salvo, vedendo potenziali nemici ovunque. Quando invece proviamo amore e compassione si attivano circuiti cerebrali molto diversi: la corteccia prefrontale, i circuiti dell'empatia e della ricompensa, che ci fanno sentire bene e al sicuro. Smettiamo di percepire l'altro come minaccia e lo vediamo come un altro essere come noi. Dunque paura e amore nel cervello proprio non coesistono: o è attiva l'una, o l'altro.

Nella mia esperienza personale e negli studi che ho condotto, vedo chiaramente che la **paura è lo strumento principale di ciò che chiamiamo "forze negative"**. Ogni qualvolta l'umanità ha compiuto atti terribili – guerre, genocidi, distruzioni dell'ambiente – alla radice c'era una qualche paura: paura dell'altro, paura della scarsità, paura del futuro. E ogni qualvolta abbiamo assistito a progressi di civiltà – movimenti per la pace, per i diritti umani, scoperte geniali – c'era dietro l'amore: amore per la verità, amore per il prossimo, amore per la conoscenza. Come dicevamo prima, la storia ufficiale spesso racconta di conflitti e paure, ma in realtà **l'umanità progredisce grazie alle energie di amore e gratitudine, non grazie alla paura**. La paura tende a distruggere o a bloccare, mentre l'amore crea e fa evolvere.

Quindi sì, la paura è la grande antagonista. In un certo senso, possiamo immaginare la crescita spirituale dell'umanità come un'epica storia d'amore che deve superare la sfida della paura. Nel nostro piccolo quotidiano questo si traduce in tante scelte: scelgo di aprirmi all'altro o di diffidarlo? Scelgo di fidarmi della vita o di temere il futuro? Scelgo di condividere chi sono (idee, sentimenti, talenti) o di chiudermi per paura di essere ferito? Ogni atto di amore che compiamo indebolisce il regno della paura. E *meditare* è di per sé un atto d'amore: amore verso sé stessi (perché ci prendiamo cura del nostro benessere interiore) e amore verso gli altri (perché, come abbiamo visto, il nostro stato di pace aiuta anche il mondo attorno). Per questo sostengo con convinzione che coltivare la pace interiore non è un gesto egoistico, ma al contrario è forse **la cura più radicale contro le energie di paura collettiva**. È come accendere una luce in una stanza buia: la paura è quell'oscurità, ma una piccola luce d'amore la dissolve. Immaginiamo milioni di piccole luci accese – milioni di cuori e menti nel mondo che scelgono l'amore invece della paura – e capiremo che il "sistema della paura" non ha più alcun potere reale.

Giancarlo Guerrieri: Qualcuno disse che l'opposto dell'Amore non è l'odio ma la paura. Se l'Amore è apertura e coinvolgimento attivo, condivisione e azione... la paura all'opposto è chiusura, passività, immobilità e cristallizzazione, cosa ne pensa?

Giovanni Vota: Penso esattamente quello che ha detto "qualcuno": trovo sia una verità profonda. Ho praticamente già risposto parlando della dicotomia amore vs paura. Posso aggiungere una sfumatura: l'odio, che comunemente consideriamo il contrario dell'amore, è in realtà un *figlio della paura*. Quando odiamo, di solito è perché sentiamo minacciato qualcosa di caro (la nostra identità, i nostri affetti, i nostri valori) e dunque abbiamo paura, e quella paura si maschera da rabbia e odio verso un "*nemico*". Ma se risaliamo all'origine, c'è quasi sempre la paura. L'amore, invece, non ha opposti reali, perché è la forza più grande che esista: è la forza che crea la vita e la sostiene. La paura deforma l'energia vitale, la restringe, la blocca, ma non può creare nulla di buono. In un certo senso, l'Amore è *la luce*, la paura è *l'ombra*. L'ombra non può mai vincere sulla

luce, perché basta una candela per spezzare le tenebre. Tuttavia, se la luce non è presente, l'ombra dilaga: questo ci richiama alla responsabilità di tenere accesa la luce dell'amore dentro di noi, specialmente in tempi bui.

Dal punto di vista pratico, amo l'elenco che ha fatto: l'amore si manifesta come apertura, coinvolgimento, condivisione, azione creativa; la paura si manifesta come chiusura, rifiuto, inerzia, rigidità. Possiamo usarlo come metro di valutazione nella nostra vita quotidiana. Se ci accorgiamo che stiamo reagendo a una situazione chiudendoci, irrigidendoci, evitando il confronto, allora è la paura che sta guidando le nostre scelte. Se invece vediamo che riusciamo a restare aperti, dialoganti, dinamici, allora è l'amore o almeno il coraggio (che è amore in azione) a ispirarci. Questo vale dalle piccole cose alle grandi. Per esempio, nelle relazioni personali: di fronte a un conflitto con una persona cara, l'approccio basato sulla paura ci fa alzare muri, magari covare rancore (che è un'odio congelato, quindi ancora paura), mentre l'approccio d'amore ci spinge a comunicare, perdonare, capire l'altro. Oppure pensiamo alle sfide globali: di fronte ai cambiamenti climatici, possiamo reagire con paura (negazione, egoismo del "salvi chi può") oppure con amore (cooperazione, solidarietà, cambiamento di abitudini per il bene comune). Sono due mondi diversi. E la differenza la fa proprio lo stato di coscienza da cui agiamo.

Nel mio percorso, ho dovuto lavorare su me stesso proprio per trasformare tante paure in amore. Da ingegnere abituato al controllo e alla logica, inizialmente avevo paura di tuffarmi nell'ignoto della spiritualità, temevo di perdere certezze. Ma l'amore per la conoscenza e la verità mi ha spinto avanti. Ogni volta che ho scelto l'amore (ad esempio seguire l'intuizione del cuore, anche se la mente razionale urlava di paura) ho fatto passi da gigante nella crescita personale. Credo che a livello collettivo valga lo stesso: siamo a un bivio evolutivo in cui l'umanità deve scegliere se restare impigliata nelle paure (e continuare a creare conflitti, disuguaglianze, distruzione) o se fare un atto di fede nell'amore, cioè riconoscere che siamo tutti collegati e agire di conseguenza, con rispetto per la vita e cooperazione. La legge dell'Effetto Maharishi di cui parlavamo prima ***dimostra proprio questo: basta un piccolo atto di amore condiviso (come la meditazione collettiva per la pace) per neutralizzare un'enorme quantità di paura e odio.*** Le energie di amore e gratitudine hanno un potere esponenziale, superiore a quello delle energie di paura. È un po' come un reagente chimico potentissimo: ne serve poco per produrre una grande trasformazione. Questo è incoraggiante, perché ci dice che *l'amore non solo vince sulla paura, ma lo fa con un'efficienza straordinaria.*

In conclusione, concordo pienamente: l'opposto dell'Amore è la paura. E la paura è ciò che dobbiamo riconoscere e trascendere se vogliamo esprimere il nostro potenziale più alto, sia come individui sia come umanità. Come disse un grande saggio (spesso attribuito a Nelson Mandela ma in realtà di Marianne Williamson): *“La nostra più grande paura non è di essere inadeguati. La nostra più grande paura è di essere potenti al di là di ogni misura. È la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più.”* Questo per dire che a volte temiamo l'Amore e la Luce dentro di noi perché ci chiedono di brillare, di cambiare. Ma è solo abbracciando quell'Amore – e lasciando andare la paura – che potremo davvero realizzare una vita piena di significato e un mondo migliore.

Giancarlo Guerrieri: Il messaggio che ci ha trasmesso possiede una forza straordinaria e meriterebbe una diffusione planetaria, spero che entrambi questi aspetti possano realizzarsi in tempi accettabili. Credo che la “crisi di crescita” che la Terra sta attraversando sia l'espressione di una risposta che definiamo cambiamento... è corretto?

Giovanni Vota: La ringrazio per le sue parole. Sì, io sono convinto che quello che stiamo vivendo su scala planetaria sia proprio una sorta di “crisi di crescita” dell'umanità. È un concetto che in molti, da diverse prospettive, stanno percependo: momenti di caos e difficoltà spesso preannunciano un salto evolutivo. Se guardiamo alla storia, i periodi di grande crisi (pensiamo al crollo dell'Impero Romano, o alle rivoluzioni, o alle guerre mondiali) sono stati spesso seguiti da rinascite, da nuovi paradigmi. Oggi la crisi è globale e tocca

tutti i livelli: ambientale, economico, sociale, sanitario, spirituale. È come se il vecchio paradigma basato sulla separazione, sulla competizione sfrenata, sullo sfruttamento della natura e sull'ignoranza spirituale stesse mostrando tutte le sue crepe simultaneamente. Dal punto di vista della coscienza, è un momento molto difficile perché veniamo spinti al limite – individualmente e collettivamente – ed è facile cedere alla disperazione o al cinismo. Ma se adottiamo una visione più ampia, possiamo vedere questa fase come *il travaglio che precede una nascita*.

Io credo che la Terra, intesa sia come pianeta vivo sia come comunità umana, stia attraversando una transizione verso una dimensione di coscienza superiore. L'ho accennato prima: molti parlano di un salto verso la *quarta o quinta dimensione*, intendendo con ciò uno stato dell'essere caratterizzato da unità, cooperazione e amore, rispetto all'attuale terza dimensione dominata dalla materialità e dalla separazione. In effetti, sembra proprio che **la Terra stia ascendendo verso una dimensione di unità** – e questo comporta inevitabilmente il crollo di tante strutture basate sulla non-unità. Nel processo, tutto ciò che non è in armonia con la nuova frequenza emergente viene portato alla luce e sfidato. È un po' come un processo di guarigione: prima viene fuori il "pus" delle ferite nascoste, e può sembrare che la situazione peggiori, ma in realtà è la fase necessaria per la pulizia e la successiva guarigione.

Quindi, sono d'accordo: l'attuale crisi globale è l'espressione di un cambiamento evolutivo. Lo definirei proprio un "*dolore del parto*" di una nuova umanità. Certo, il fatto che sia un processo naturale di crescita non significa che sia privo di rischi. Durante un parto può esserci pericolo per la madre e il nascituro se qualcosa va storto. Analogamente, in questa transizione l'umanità potrebbe anche farsi molto male (con conflitti, disastri ecologici, ecc.) se non prestiamo attenzione. Ma ho fiducia che ci sia una spinta cosciente – potremmo dire *spirituale* – che guida questo processo e che vuole il suo buon esito. Più persone oggi parlano di risveglio, di cambio di paradigma, di nuovi valori: questi sono i segnali che la trasformazione è in atto.

Dal mio punto di vista, vedo emergere due "linee temporali" parallele: una fatta di paura, che cerca di trascinarci in scenari catastrofici (guerre, collassi ambientali irreversibili, autoritarismi tecnologici) e un'altra fatta di amore e consapevolezza, che porta avanti soluzioni innovative, solidarietà globale, riconnessione con la natura, spiritualità diffusa. Siamo un po' nel mezzo di queste due spinte. La *crisi di crescita* significa proprio che i due mondi coesistono temporaneamente, generando attrito. Ma col tempo quello vecchio lascerà il passo al nuovo – così è sempre avvenuto, e non ho motivo di dubitare che accadrà anche ora. La domanda è: *quando e come*. E qui ritorniamo all'importanza del ruolo individuale: ognuno di noi, elevando la propria coscienza, accelera e facilita questo parto evolutivo. Ogni atto di meditazione, di gentilezza, di comprensione, è ossigeno e nutrimento per il "bambino" che sta nascendo. Ogni atto di violenza o odio è invece un freno che aggiunge complicazioni al parto.

Perciò, sì, io interpreto questo momento come un cambiamento epocale, una crisi di crescita necessaria. Il mio messaggio, che lei definisce giustamente potente, è in realtà un messaggio di speranza *concreta*: abbiamo strumenti e conoscenze, antichi e moderni, per guidare questo cambiamento nella direzione giusta. Il fatto stesso che stiamo qui parlando di meditazione, coscienza collettiva, amore vs paura, in termini sia spirituali sia scientifici, sarebbe stato impensabile su larga scala solo qualche decennio fa. Questo mi dice che il risveglio è in corso. Certo, bisogna ancora lavorare molto perché diventi *mainstream*, perché davvero a livello planetario avvenga il "salto". Ma, come diceva lei, la diffusione planetaria di queste idee meriterebbe di avvenire in tempi brevi – e io vedo segnali che sta accadendo. Internet, ad esempio, pur con i suoi problemi, ha permesso a milioni di persone di accedere a conoscenze sulla crescita personale e spirituale, a meditazioni collettive online, a reti globali di preghiera e intenzione. È un nuovo "campo" anch'esso, virtuale ma reale, attraverso cui la coscienza si connette.

In conclusione, considero l'attuale crisi come un *cambiamento di stato*: stiamo passando attraverso una fase turbolenta per raggiungere un nuovo equilibrio superiore. Non dobbiamo temere il cambiamento in sé;

dobbiamo solo fare in modo di orientarlo con saggezza e amore. Come ingegnere, so che ogni sistema quando cambia può oscillare: la nostra responsabilità è smorzare le oscillazioni distruttive (con la pace, la meditazione, l'educazione, l'azione positiva) e amplificare quelle costruttive. Sono ottimista: credo che, sebbene stiamo attraversando prove difficili, il risultato sarà un'umanità più matura, più unita, finalmente consapevole di essere **un'unica famiglia su un unico pianeta vivo**. E forse, come tutte le famiglie dopo una grande litigata, apprezzeremo ancor di più la riconciliazione e l'amore che ci lega. È una speranza, sì, ma fondata su indicazioni concrete di crescita che già vedo germogliare ovunque. Continuiamo dunque a lavorare su noi stessi e a diffondere luce; la crisi di oggi sarà la *storia di successo* di domani.

Giancarlo Guerrieri: Ringraziamo di cuore il Prof. Giovanni Vota per aver voluto condividere con noi i frutti della sua esperienza personale; il suo insegnamento, ricco di esperienze che ha maturato e vissuto personalmente, sarà sicuramente fonte di ispirazione per molti lettori interessati ad approfondire gli aspetti “sottili” della nostra esistenza.

Fine seconda e ultima parte.

© 2025 **CIVICO20NEWS** – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 06/09/2025

Salvato in PDF in data: 30/09/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/cultura-e-spettacolo/c/06/09/2025/>