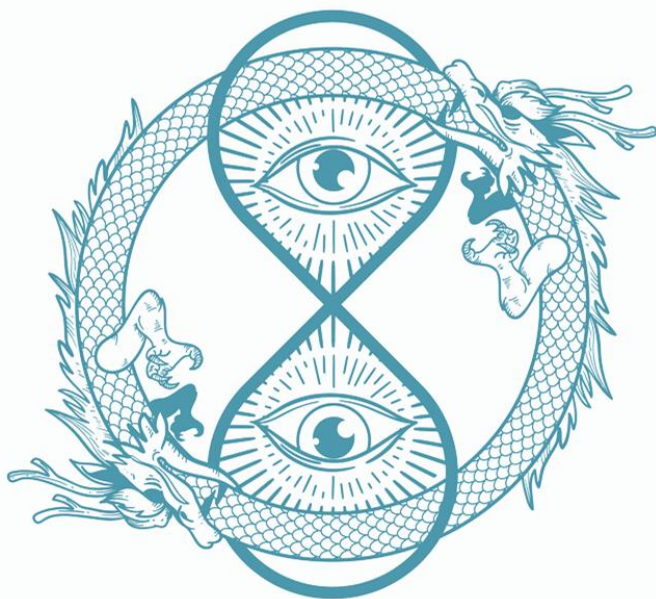


INSEGNAMENTI ESOTERICI SUL

# TEMPO



A cura del Maestro Naturosopho  
*Francesco Antonio Riggio*



[www.accademiadiscienzeumane.it](http://www.accademiadiscienzeumane.it)



*La Verità è disseminata dappertutto, essa è  
l'unione della Scienza e della Filosofia.*

*L'unione d'entrambe, sotto lo stendardo del buonsenso  
è la vera via illuminata dell'essere umano.*

*Possa lo splendore della vera Scienza, guidata dalla  
Coscienza e dall'Etica, illuminare la superstizione.*

*Il “motto filosofico” della Naturosophia, che ne riassume  
peraltro l'anima ed il contenuto è il seguente:*

**“Meglio una verità scomoda  
che una falsità rassicurante”.**



*“Allorché s'ode il passo del Maestro,  
s'aprono le orecchie di quanti sono pronti  
a riceverne l'insegnamento”.*

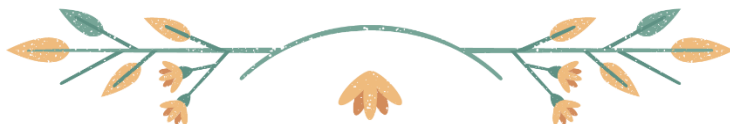
*“Quando le orecchie dello studioso sono pronte  
per l'audizione, vengono le labbra  
a riempirle di saggezza”.*

I contenuti ed i principi operativi della Naturosophia esposti in questo testo attireranno l'attenzione di coloro che sono pronti a riceverne il messaggio, e contemporaneamente allorché l'Allievo sarà pronto, l'Insegnamento della Naturosophia si svelerà a lui.



Il Principio è la Fine  
e la Fine è il Principio.

Io sono l'Alfa e l'Omega  
Io sono tutto che esisteva  
che esiste e che esisterà  
poiché non vi è nulla  
al di fuori di me stesso.



# QUADERNI DI NATUROSOPHIA®



I Quaderni di Naturosophia® rappresentano la raccolta ufficiale degli insegnamenti che il Maestro Francesco Antonio Riggio ha battezzato sotto questo nome. La Naturosophia® rappresenta la sintesi del pensiero: esoterico, gnostico, spirituale, olistico, alchemico, filosofico e autarchico della storia umana rivisitato attraverso un linguaggio moderno e di facile comprensione anche per i non iniziati, e cioè per “i non addetti ai lavori esoterici”.

Grazie ad un linguaggio semplice, è possibile accedere agli insegnamenti esoterici della Saggezza Ancestrale Universale senza appartenere ad un ordine iniziatico tradizionale, mantenendo intatta la

propria libertà. L'appartenenza ad un ordine esoterico è un privilegio che pochi eletti possono permettersi, poiché si tratta di un impegno non sempre facile da rispettare, specialmente per la maggior parte degli esseri umani moderni, i quali sono ormai schiavi della loro quotidiana follia. I Quaderni di Naturosophia® rappresentano dunque un ponte che permette a tutti indistintamente di accedere al tempio sacro della Saggezza senza vincoli di appartenenza a nessuna organizzazione esoterica.

Noterai che la struttura dei Quaderni di Naturosophia® è tale da rendere gli insegnamenti di facile comprensione, ecco perché essi sono stati scritti in modo elementare e vengono citati singolarmente con i relativi commenti da parte del Maestro.

### **Contatti con il Maestro**

Puoi prenotare una Consulenza online con il Maestro e intraprendere un Cammino Iniziatico e di crescita personale comodamente a distanza scrivendo una mail al seguente indirizzo: [fogmc@live.it](mailto:fogmc@live.it) ed effettuando una Donazione tramite un Bonifico bancario a Nome di: **FRANCESCO ANTONIO RIGGIO** al seguente conto corrente  
**IBAN: IT23H0301503200000002602967 (Fineco Bank) - Causale: Dono**

Nella mail di conferma, oltre alla ricevuta del bonifico, scrivi il tuo numero di telefono per essere contattato dal Maestro.

# INTRODUZIONE



Il tempo è la percezione e rappresentazione della modalità di successione degli eventi, per cui essi avvengono prima, dopo o durante altri eventi; da un punto di vista scientifico, il tempo rappresenta una grandezza fisica fondamentale insieme allo spazio, alla lunghezza, alla massa, alla temperatura, all'intensità di corrente, alla quantità di materia e all'intensità luminosa.

La complessità del concetto è da sempre oggetto di studi e riflessioni filosofiche e scientifiche.

Dalla coscienza umana emergere l'esperienza conosciuta come “il trascorrere del tempo”, che

caratterizza i fenomeni e i cambiamenti materiali e spaziali della nostra esperienza.

Tale concetto non trova una corrispondenza univoca nella fisica, dove non è possibile sequenziare in modo assoluto, ma solo localmente l'apparente successione degli eventi secondo l'osservazione umana.

Tutto ciò che si muove nello spazio e/o si trasforma è descritto dalla mente umana in relazione al tempo.

Alcuni esempi tra i più immediati sono la rotazione della Terra attorno al proprio asse, che determina l'alternanza del giorno e della notte, e il suo moto di rivoluzione intorno al Sole, che determina le variazioni stagionali e la durata dell'anno solare.

Tali eventi forniscono la sensazione alla mente umana che è trascorso un “intervallo di tempo”, definizione che però nasconde una logica circolare poiché ne costituisce anche la spiegazione.

Molto di ciò che riguarda la percezione del tempo sembra quindi dipendere dalla mente: il passato è un ricordo, derivato dalla memoria del vissuto, il presente una comprensione, una lettura del reale adottata dal soggetto al momento della percezione, il futuro una previsione, una proiezione dei costrutti intellettuali.

Scientificamente, invece, tutto il tempo esiste simultaneamente e continuamente senza distinzione tra passato e futuro, mentre il presente formalmente non esisterebbe in quanto ogni atto necessita di una latenza minima legata alla velocità della luce.

Eventi distinti tra loro possono essere apparentemente simultanei oppure apparire distanziati in proporzione a un certo numero di cicli di un determinato fenomeno soggettivo e locale, per cui sembrerebbe possibile quantificare in che misura un certo evento avvenga dopo un altro, ma in realtà ciò è fisicamente impossibile, l'istante è indefinibile, la simultaneità è solo apparente e gli eventi accadono in ordine diverso per osservatori differenti.

Il tempo misurabile, solo localmente nella stessa cornice temporale, che separa i due eventi corrisponde all'ammontare dei cicli intercorsi in una data cornice temporale, ma per altri osservatori l'ordine degli eventi potrebbe avere diversi cicli temporali o anche essere invertito.

L'unità di misura standard del Sistema Internazionale è il secondo.

In base a esso sono definite misure più ampie come il minuto, l'ora, il giorno, la settimana, il mese, l'anno, il lustro, il decennio, il secolo e il millennio.

Il tempo può essere misurato, esattamente come le altre dimensioni fisiche.

Gli strumenti per la misurazione del tempo sono chiamati orologi.

Gli orologi molto accurati vengono detti cronometri.

I migliori orologi disponibili sono gli orologi atomici.

Esistono svariate scale temporali continue di utilizzo corrente: il tempo universale, il tempo atomico internazionale (TAI), che è la base per le altre scale, il tempo coordinato universale (UTC), che è lo standard per l'orario civile, il tempo terrestre (TT), ecc.

L'umanità ha inventato i calendari per tenere traccia del passaggio di giorni, settimane, mesi e anni.

Nel linguaggio di tutti i giorni spesso si usa il tempo come misuratore di distanze, per indicare la durata di un percorso (come ad esempio: “mezz'ora d'automobile”, “un giorno di viaggio”, “10 minuti di cammino”).

Tecnicamente, però, espressioni come “un anno luce” non esprimono un intervallo di tempo, ma una distanza avendone nota la velocità: infatti più precisamente l'anno luce si può esprimere come “la

distanza percorsa dalla luce in un anno”, conoscendone esattamente la velocità nel vuoto.

Parmenide sosteneva che l'ancoraggio metafisico del reale, l'essenza stessa della realtà, fosse eterno e che, dunque, il tempo fosse una posizione della “doxa” (opinione), di quella sapienza che non è propria di chi sa veramente.

In seno all'essere (che è l'essenza del mondo), in sintesi, non c'è tempo né moto.

Anche Platone è stato influenzato da questa concezione.

Secondo la sua celebre definizione il tempo è “l'immagine mobile dell'eternità”.

Per Aristotele, invece, è la misura del movimento secondo il “prima” e il “poi”, per cui lo spazio è strettamente necessario per definire il tempo.

Solo Dio nella sua trascendenza, e cioè al di fuori della manifestazione è motore immobile, eterno e immateriale.

Il tempo è riconducibile a una percezione propria del soggetto che, pur vivendo solo nel presente (con l'attenzione), ha coscienza del passato grazie alla memoria e del futuro in virtù dell'attesa.

Da sant'Agostino in poi nel pensiero cristiano il tempo è concepito in senso lineare-progressivo e non più circolare-ciclico come nel mondo pagano.

Dalla caduta di Adamo l'escatologia cristiana procede verso la "consumazione del tempo", il riscatto dell'uomo verso Dio, il Giudizio Universale e l'eternità spirituale.

Il tempo della fisica non coincide con quello della coscienza.

Il tempo come unità di misura dei fenomeni fisici, infatti, si risolve in una spazializzazione (come, ad esempio, le lancette dell'orologio) in cui ogni istante è oggettivamente rappresentato e qualitativamente identico a tutti gli altri,

Il tempo originario, invece, si trova nella nostra coscienza che lo conosce mediante intuizione; esso è soggettivo, e ogni istante risulta qualitativamente diverso da tutti gli altri.

Il tempo concretamente vissuto è una durata "reale" a cui lo stato psichico presente conserva da un lato il processo da cui proviene (attraverso la memoria), ma naturalmente costituisce anche qualcosa di nuovo.

Dunque, non c'è soluzione di continuità tra gli stati della coscienza: esiste una continua evoluzione, un

movimento vissuto che la scienza non può spiegare pienamente con i suoi concetti astratti e rigidi, nonostante il riconoscimento dei suoi grandi progressi.

I sogni contengono eventi passati e futuri in quantità equivalenti, sono in essi riusciamo a sfuggire al tempo lineare.

A volte si percepisce il passare del tempo come più rapido (“il tempo vola”), significando che la durata appare inferiore a quanto è in realtà; al contrario accade anche di percepire il passare del tempo come più lento (“non finisce mai”).

Il primo caso viene associato a situazioni piacevoli, o di grande occupazione, mentre il secondo si applica a situazioni meno interessanti o di attesa (noia).

Inoltre, sembra che il tempo passi più in fretta quando si dorme.

Il tempo, così come lo spazio, è una categoria a priori ma non per questo non gli viene dato un significato e una rappresentazione diversa in ogni cultura.

Si può affermare, in maniera generale, che esso venga percepito come il variare della persona e delle cose.

Sempre generalmente, vi sono due idee fondamentali del tempo:

Pensiero cronometrico occidentale.

Il tempo viene visto come un'entità lineare e misurabile, questa visione risponde alla necessità di ottimizzare il proprio tempo e dipende dall'organizzazione economica.

Tempo ciclico e puntiforme.

Nelle società tradizionali il tempo viene scandito attraverso il passare delle stagioni o secondo eventi contingenti (es. il mercato della domenica).

Molte società possono essere comunque considerate “a doppio regime temporale”.

C'è quindi un tempo qualitativo, legato all'esperienza, che dipende dalla necessità di alcune società di frazionare il tempo per contingenza, e un tempo quantitativo, astratto e frazionabile, che sta mano, con la globalizzazione, diventando dominante.

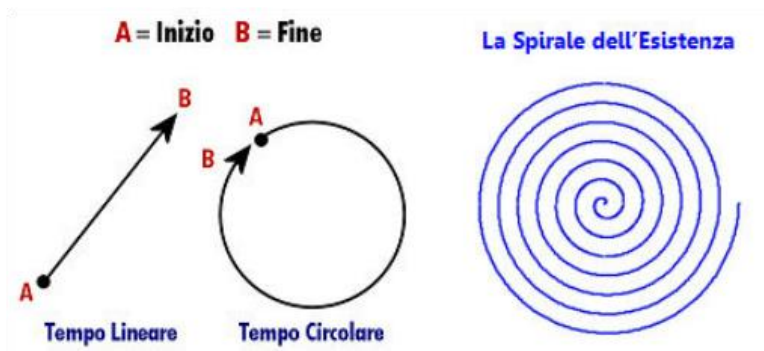
Così come lo spazio, le cose e le creature che ci circondano, anche il tempo è in fondo un'illusione della mente: esso stesso fa parte del grande teatro esperienziale creato per i fini evolutivi della Coscienza.

Dunque, alche il tempo non è altro che una manifestazione dell'energia primordiale, del Tutto.

Per noi umani diventa l'indispensabile strumento attraverso il quale scandire un senso di lettura della nostra esperienza percettiva, calata in questa manifestazione, e quindi per dare significato a questa forma di esistenza: agli eventi, alla vita, alla storia.

Ma se non ci facciamo troppo invischiare dalla nostra natura materiale, possiamo emanciparci dai limiti dello spazio e del tempo e interagire con la realtà al di fuori dei limiti di causa/effetto stabiliti dalla mente conscia, accedendo ad un superiore livello di relazione con la realtà, riconoscendo l'illusione di questo grande inganno cosmico.

Chi ci riesce, chi è capace di liberare la propria coscienza dall'inganno di Maya, si accorge che questa nostra realtà non è altro che una rappresentazione teatrale all'interno della mente di Dio, e che al termine di questa incarnazione individuale, unica ed irripetibile, possiamo "tornare a casa", all'Uno, arricchendolo di nuovi elementi esperienziali.



Il tempo è circolare, la linearità del tempo è solo una mera illusione psicologica della mente umana, seppur ad essa appaia come qualcosa di reale.

.....  
A noi il tempo appare lineare quando in realtà è ciclico, “tutto si ripete ciclicamente con sfumature sempre diverse”, ogni giorno, ogni stagione, ogni momento è unico e diverso dagli altri, tale biodiversità arricchisce la Coscienza Universale.

La consapevolezza di tutto ciò dovrebbe insegnarci ad apprezzare il valore dell'attimo presente, dovrebbe spingerci a valorizzarlo al meglio, godendo di ogni momento e assaporandone il nettare.

Un “eterno ritorno”, questa è la vita universale, un ciclo infinito e ininterrotto di esperienze individuali e collettive allo stesso tempo che la Coscienza Comica Divina compie al fine di arricchire sé stessa.

Il ciclo della vita ci dimostra inequivocabilmente la circolarità del tempo: nascita, crescita, morte, trasformazione, ritorno all'essenza, rinascita e ritorno alla sostanza, e così via all'infinito.

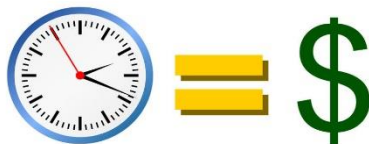
Le esperienze individuali sono in realtà l'esperienza dell'Essere Unico Universale: l'Assoluto.

Il ciclo perenne del tempo circolare è confermato anche dalla dualità degli eventi: giorno e notte, caldo e freddo, fortuna e disgrazia, progresso e decadenza.

Esiste dunque un eterno ritorno o apocatastasi dell'universo, il quale dopo un lungo periodo si distrugge a causa di una conflagrazione cosmica o epirosi, per tornare a rinascere dal fuoco in una nuova palingenesi, ristabilendosi ogni volta nel suo stato originario.

Dunque, abbiamo un'errata concezione del tempo, se accettiamo il fatto che il tempo non è lineare: quante cose potremmo fare, non fare o rifare?

Chi potrebbe fermarci se non la mente negativa, la quale ci mente inesorabilmente?



Il tempo è la risorsa più preziosa che abbiamo, nonché l'unico vero capitale che l'uomo possenga veramente e che non può permettersi di sprecare.

.....  
Il denaro, le proprietà e i beni materiali possono aumentare a seconda dell'impegno personale, ma il nostro tempo è limitato.

La nostra vita individuale non è altro che un periodo di tempo con un inizio ed una fine.

Gettare via il nostro tempo occupandoci di cose futili e infruttuose o, peggio, dannose, è pura follia.

Per comprendere il valore di un anno chiedi ad uno studente che ha ripetuto un anno scolastico.

Per comprendere il valore di un mese chiedi ad una madre che ha dato alla luce un bambino prematuro.

Per comprendere il valore di una settimana chiedi all'editore di un giornale settimanale.

Per comprendere il valore di un'ora chiedi a una persona che ha appena perso un treno.

Per comprendere il valore di un secondo chiedi a una persona che ha appena evitato un incidente mortale.

Per comprendere il valore di un millisecondo chiedi a una persona che ha vinto la medaglia d'oro alle olimpiadi.

Per comprendere il valore di un oggetto pensa a quanto tempo, impegno e sacrifici hai impiegato a guadagnare la cifra che serviva per acquistarlo.



La tua ricchezza non dipende solo dalla quantità di beni materiali che possiedi o dalla tua cultura personale, ma soprattutto dalla qualità del tuo tempo e dal livello della tua coscienza e consapevolezza.

.....  
Puoi essere ricco materialmente ma essere povero a livello di coscienza e non possedere tempo di qualità.

Essere ricchi veramente significa possedere oltre che beni materiali soprattutto tempo di qualità in abbondanza insieme ad una coscienza elevata.

La qualità del tempo è nettamente più importante della quantità.

Un tempo di qualità può esistere solo se viviamo presenti a noi stessi concentrandoci su tutto ciò che facciamo.

Ogni cosa andrebbe fatta:

- Restando vigili e presenti a sé stessi;
- Nel miglior modo possibile;

- Lentamente, senza fretta;
- Gustando ogni piccola sensazione.



Il regalo più grande che tu possa fare a qualcuno è il tuo tempo, perché, quando lo metti a disposizione di qualcuno, in realtà gli regali un pezzo della tua stessa vita che non tornerà mai più indietro.

.....  
La più grossa dimostrazione d'amore, d'affetto e d'interesse verso una persona è il tempo dedicato, il resto sono solo parole.



L'uomo dovrebbe sfruttare il proprio tempo per godere appieno della propria vita, facendo tutto ciò che lo appaga e lo rende felice, poiché la vita è preziosa, breve e la morte viene improvvisamente.

.....  
Il tempo concessoci sulla Terra non è rinnovabile né infinito, proprio per questo motivo gli uomini dovrebbero valorizzarlo maggiormente.

Un uomo anziano che non abbia valorizzato il tempo della propria vita non significa che abbia vissuto tanto, ma solo che sia esistito abbastanza.

Gli uomini sanno essere parsimoniosi quando vogliono proteggere le loro proprietà personali, ma quando si tratta di sprecare il loro preziosissimo tempo sono estremamente prodighi.

Fai ciò che ami e sarà come non lavorare nemmeno un giorno della tua vita, trasforma le tue vocazioni nella tua professione e non sentirai il peso del lavoro.

Se trasformi i tuoi hobby nel tuo lavoro sarà come se non lavorassi mai e la tua vita diventerà un'esistenza appagante.

Quando ami il tuo lavoro ottieni anche grandi risultati a livello economico, perché le persone percepiscono l'impegno che ci metti nello svolgimento della tua professione e ti ripagano con il loro denaro.

Tutto quello che fai con amore è di qualità, solo così facendo utilizzerai bene il tuo tempo.



La televisione, i social e tutta la mondanità sono realizzati dal sistema di potere mondiale per erodere il tempo delle persone in futilità; dunque, un uomo saggio dovrebbe imparare a gestire meglio il proprio tempo in modo corretto, solo così il suo livello di benessere potrà crescere.

.....  
Viviamo in un Sistema sociale che tende ad erodere il nostro tempo, e nella stragrande maggioranza dei casi lo fa attraverso il lavoro e le attività legate alla vita sociale e al consumismo.

L'uomo medio dedica il 60% del suo tempo per lavorare, e spessissimo non ama ciò che fa; il 30% per riposarsi; e solo il 10% per compiere attività ludiche, culturali o di crescita personale e spirituale.

La tecnologia anziché renderci liberi ci ha reso schiavi di un telefono, di un televisore e di un computer, e anziché emanciparci dal sistema ci ha resi ancora più dipendenti nei suoi confronti e da ciò che esso ci propone.

La Naturosophia ci propone una vita basata sull'essenzialità e cioè su ciò che conta veramente e non sul superfluo.

Ogni essere umano coltiva dei desideri, ma solo pochi hanno poi la forza di riuscire a realizzarli, poiché la stragrande maggioranza di essi è intrappolato nel proprio inferno privato, ad esempio: un lavoro che non ama, una religione che accetta per conformismo, una relazione che mantiene in vita anche senza amore solo per paura di stare da solo, ecc.).

Chi valorizza il proprio tempo riuscirà a realizzare i propri sogni, chi invece lo spreca neglientemente incontrerà molti più ostacoli di chi investe bene le proprie risorse, prima fra tutte proprio il tempo.

La stragrande maggioranza degli uomini sono certi di non possedere abbastanza tempo per provare nuove attività o per realizzare la vita che vorrebbero, ma in realtà il vero problema è che le persone sprecano troppo tempo in cose poco utili.



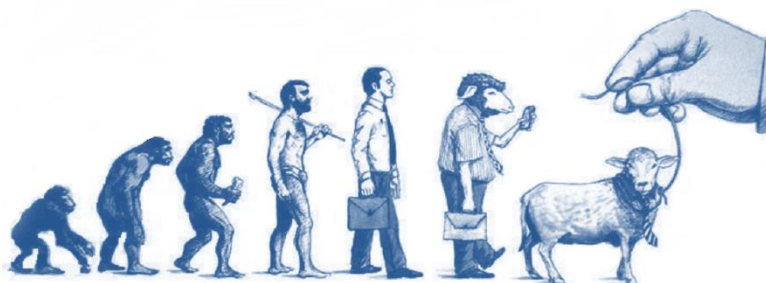
Investi il tuo tempo per creare nuovi ricordi, per accumulare esperienze, coltiva la cultura, l'arte, studia la Filosofia, passa momenti di qualità con le persone che ami e vivi il più possibile a contatto con la Natura.

.....  
Viviamo in modo frenetico e facciamo tutto velocemente tanto da non accorgerci che le cose che contano veramente sono già in nostro possesso.

Dovremmo dedicare più tempo alle persone che amiamo, alla nostra famiglia, al partner, ai nostri figli, e a quegli amici che ci vogliono bene in modo incondizionato.

Quando l'uomo raggiunge la vecchiaia tende a vivere di ricordi, una vita ben vissuta, un tempo ben speso e di qualità, le emozioni e l'affetto dato e ricevuto saranno l'unica vera medicina dell'anima dell'anziano.

Una persona che si è isolata per egoismo, o a causa di un brutto carattere o, peggio, per scelte estreme morirà solo e pieno di rimpianti.



Le persone preferiscono essere occupate in cose che non gli piacciono, poiché non hanno il coraggio di essere felici veramente, questa è la più grande distrazione per vivere in modo routinario e mediocre.

.....  
Quante persone conoscete che hanno il coraggio di vivere la vita che amano?

L'essere umano è stato allevato in una società dove l'infelicità è una cosa normale.

Il sistema fornisce un modello per raggiungere la propria felicità legato al lavoro e al denaro.

Questo è un falso modello per mandare fuori strada le masse, allontanandole dalla vera felicità, la quale è già insita dentro ciascuno di noi.

La più grande paura di un uomo ignorante è la libertà perché essa presuppone una vita essenziale e con pochissimi vincoli e attaccamenti.

Il segreto della vera felicità è la libertà, ma per raggiungerla bisogna trovare il coraggio di impostare la propria vita sull'essenzialità

ad ogni livello: economico, lavorativo, sentimentale, alimentare, energetico e persino ideologico/spirituale.

Più la vita, i pensieri, le credenze, i valori, le parole e le azioni di un individuo sono essenziali, semplici e basati su ciò che ha valore, evitando il futile, più sarà possibile raggiungere la libertà e la serenità.

La vita è abbastanza lunga per la stragrande maggioranza delle persone; ci è stata donata una quantità generosa di tempo per permetterci di realizzare le cose che vorremmo, ma per fare ciò è necessario investire bene il proprio tempo.

Lavoriamo duramente per guadagnare due cose: denaro e tempo libero che possiamo utilizzare per riposarci e per svolgere attività ricreative, o in generale per fare ciò che ci appaga.

Non sprecare il prezioso tempo libero che hai guadagnato con tanto sforzo per fare cose irrilevanti.

Per cominciare a valorizzare il tuo tempo inizia svegliandoti presto al mattino e utilizza questo spazio di tempo a tua disposizione per fare le cose che ami, sfrutta anche tutti i momenti liberi che hai nell'arco della tua giornata per fare ciò che ti rende felice.

Per il tempo che avremo sprecato inutilmente nasceranno in noi molti rimpianti, quando invece questo viene valorizzato correttamente in modo fruttifero esso diventa una fonte di soddisfazione e di benessere.

Non dire che non hai abbastanza tempo, perché hai esattamente lo stesso numero di ore in una giornata che è stato dato a: Leonardo da Vinci, Pitagora, Platone, ecc.



Sia il modo in cui trascorriamo il nostro tempo che le persone con le quali lo condividiamo definisce chi siamo.

.....  
Con alcune persone perdiamo tempo, con altre perdiamo la nozione del tempo e con altre ancora recuperiamo il tempo perduto.

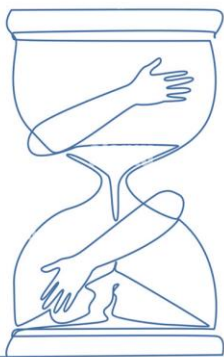
*“Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei”.*

Un Filosofo, oltre al compimento dei suoi doveri quotidiani, passa il suo tempo a studiare sui libri, a contatto con la Natura a contemplarne le sue bellezze e condivide momenti di crescita e svago con persone simili a lui.

Una persona ordinaria invece, oltre al compimento dei suoi doveri quotidiani, passerà il resto del suo tempo con persone a lui simili e a fare ciò che gli interessa maggiormente: svago, shopping, televisione, bar, pettegolezzi, ecc.

Ognuno si identifica con un modello da seguire, c'è chi segue quello del Filosofo e chi quello del consumatore seriale.

Scegliamo con cura chi siamo e cosa vorremmo diventare, dove vorremmo vivere e con chi vorremmo trascorrere la nostra vita, più saremo la parte migliore di noi stessi e maggiormente il livello della qualità della nostra vita salirà.



Bisognerebbe vivere la propria vita innanzitutto per sé stessi, o almeno per la maggior parte del tempo, chi dice di “Sì” a tutte le richieste degli altri, scoprirà di non avere tempo per sé stesso.

.....  
Vivere una vita dedicata ad accontentare i desideri altrui è una vita sprecata inutilmente, perché l’ego umano delle persone non è mai sazio di desideri e non riuscirai mai a soddisfarlo nemmeno con tutto il tuo impegno.

La capacità di dire di “No” determina il potere che abbiamo su noi stessi e sugli altri.

Chi sa dire di “No” con gentilezza ma anche con determinazione verrà temuto e rispettato dagli altri.

Questo accade per il semplice fatto che “gli altri ti trattano come tu tratti te stesso”.

In base a come tratti te stesso fornirai un modello comportamentale da seguire nei tuoi confronti da parte delle persone che ti circondano.



Noi non siamo padroni del tempo ma abbiamo il potere di potergli dare un senso, il senso che vogliamo, quale dovrebbe dunque essere se non il senso più bello e profondo che possiamo dargli?

.....  
La vita è un lasso di tempo accordatoci dal Divino allo scopo di vivere e non solo di sopravvivere; vivere veramente, al massimo delle nostre possibilità per fare esperienze arricchenti che arricchiscano la Coscienza Universale.

Un uomo che osa sprecare un'ora del suo tempo non ha compreso il vero valore della vita, un minuto passato è irrecuperabile, sapendo ciò, come possiamo sprecare così tante ore senza rimpianti?

Non sprecare il tuo tempo alimentando: rabbia, rimorsi, preoccupazioni e rancore, la vita è troppo breve per essere infelici.



Il modo migliore per vivere il tempo è al presente.

.....  
Non bisognerebbe rimandare a domani ciò che potremmo compiere oggi: *“Chi ha tempo non aspetti tempo, il ferro va battuto quando è caldo, la pianta si piega quando è giovane”*.

Non è bene attendere la situazione perfetta per fare una cosa che può benissimo essere compiuta oggi, poiché la perfezione non esiste, l'Universo è perfettibile, per questo è in continua evoluzione; procrastinando si rischia di perdere le migliori opportunità che la vita ci concede.

Il bisogno di procrastinare è più potente soprattutto all'inizio di una qualsiasi attività, questo avviene perché per il cervello l'attrattiva di trovare una scusa per fare qualcosa di più facile rimane molto forte, la sfida più grande è trovare un modo per rendere meno spiacevole il primo sforzo.

Non bisognerebbe rimandare la propria felicità pensando che essa si trovi nel futuro, poiché in verità non esiste nessuna felicità nel passato e nel futuro ma solo nell'attimo presente.

Il futuro è incerto e non è sotto il nostro controllo; infatti, il futuro non è nient'altro che un'ipotesi, mentre il passato è immutabile e non è che: memoria ed esperienza.

Il tempo passato è memoria, tutte le esperienze accumulate nell'arco del tempo universale sono registrate nella Coscienza Cosmica e non andranno perdute.

Vivere con la propria mente proiettata nel passato produce depressione e disadattamento ai cambiamenti continui del presente, mentre vivere proiettati nel futuro genera insicurezza, ansia e paura.

Solo nel presente può esserci gioia, solo nell'adesso può esistere una vita reale, tutto il resto è un'illusione o, meglio, una "proiezione della nostra mente".

In passato vivevamo al presente e in futuro vivremo sempre al presente, questo perché in realtà esiste solo ed esclusivamente un eterno presente.

L'esistenza è un eterno presente, solo la mente umana ha partorito passato e futuro, dunque, il modo migliore di vivere è al presente gettando uno sguardo al futuro.

Si può vivere solo un momento alla volta e si lo si può vivere una volta soltanto nel presente; infatti, ogni momento è diverso da un altro ed è irripetibile.

Il presente è dipeso dal passato, il futuro dipenderà dalle azioni e dalle scelte compiute nel presente; agire costantemente in una direzione produce il futuro che desideriamo realizzare.

Vivere nella presenza di sé è il modo migliore per investire il proprio tempo nella creazione della vita che si desidera.

Vivere al presente significa incarnare il grande precetto universale della Naturosophia, il quale contiene tutti gli altri principi e valori dell'uomo: *"sii sempre la parte migliore di te stesso"*.



Non possiamo pretendere che le cose cambino nella nostra esistenza, se però continuiamo imperterriti a compiere le stesse azioni e a commettere sempre gli stessi errori.

.....  
Quando il passato si ripete continuamente nel nostro presente significa che non abbiamo imparato una lezione importante che la vita vuole impartirci, questa ripetizione, anche se con sfumature sempre diverse rappresenta il nostro Karma.

Impariamo dai nostri errori, infatti è nella crisi che sorge l'inventiva, è nei momenti di crisi che sono nate le grandi scoperte compiute dagli uomini.

Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e le difficoltà, spreca il suo talento dando più valore ai problemi quando invece dovrebbe concentrarsi sulla ricerca delle soluzioni.

Senza crisi non c'è merito, non ci sono sfide, e senza le sfide la vita è una routine, una lenta agonia.

Le difficoltà esistono affinché l'intera creazione si evolva e accresca la sua esperienza come coscienza universale.



Usa il metodo stoico della “*Premeditatio Malorum*”, esso consiste nel meditare sugli scenari negativi che potrebbero accadere in futuro, l'idea alla base di questo metodo è quella di chiederti cosa potrebbe andare storto prima di fare qualcosa.

.....  
Si tratta di una forma di visualizzazione negativa che ti permette:

- sia di prevedere i problemi che possono insorgere in futuro, (progettando così le soluzioni in anticipo);
- sia di apprezzare le cose belle che possiedi già, sapendo che potresti perderle da un momento all'altro, imparando a goderne con gratitudine al presente.



Il tempo e la vita sono dei maestri impersonali che ci insegnano continuamente delle lezioni, essi, tramite le esperienze che ci concedono di fare, ci spingono anche ad essere la parte migliore di noi stessi.

.....  
Il Tempo e la vita ci svelano i significati che non comprendiamo subito, ma solo al momento giusto; a volte, infatti, è necessario che passi del tempo per comprendere quale messaggio la vita voleva darci per la nostra crescita personale.

Le migliori risposte non ci vengono date dagli uomini ma dal tempo, poiché esso rivela tutto al momento giusto.



C'è un tempo per ogni cosa:

- ~ C'è un tempo per seminare e uno per raccogliere;
- ~ C'è un tempo per fare ed uno per non agire.

.....

Comprendere il tempo giusto per fare una cosa è molto importante affinché le nostre opere siano compiute nel miglior modo possibile e affinché i nostri obiettivi vengano raggiunti con maggiore facilità, evitando molti inconvenienti.

La fretta è il peggior nemico del successo, la pazienza, invece, è lo strumento ideale per raggiungerlo attraverso una lenta ma costante volontà fatta di piccole ma inesorabili azioni compiute nella direzione giusta.

La pazienza, la costanza, la perseveranza, la fiducia, la presenza, sono gli attributi dei più grandi guerrieri, esse sono tutte virtù legate al tempo, sono carismi posseduti da coloro che lo valorizzano correttamente.



Consigli Pratici per Applicare l'Insegnamento  
esoterico sul Tempo nella Vita Quotidiana

## 1. Fai una Pianificazione Giornaliera

Inizia la giornata pianificando le tue attività.

Stabilisci le priorità e identifica le attività più importanti che devono essere completate.

Questo ti aiuterà a rimanere focalizzato e a utilizzare il tuo tempo in modo efficiente.

## **2. Elimina le Distrazioni**

Identifica le distrazioni che ti impediscono di utilizzare il tuo tempo in modo efficace e cerca di eliminarle.

Questo potrebbe significare limitare l'uso dei social media, evitare attività inutili o creare un ambiente di lavoro più tranquillo.

### **3. Pratica la Meditazione**

La meditazione ti aiuta a rimanere presente e consapevole del momento attuale.

Dedica del tempo ogni giorno alla meditazione per allenare la tua mente a concentrarsi sul presente e a utilizzare il tuo tempo con maggiore consapevolezza.

## **4. Sii Consapevole delle Tue Priorità**

Rifletti sulle tue priorità e sui tuoi valori.

Chiediti se stai spendendo il tuo tempo in modo coerente con ciò che è veramente importante per te.

Questo ti aiuterà a fare scelte più consapevoli e a utilizzare il tuo tempo in modo più significativo.

## 5. Prenditi delle Pause

Prenditi delle pause regolari durante la giornata per ricaricare le energie.

Anche solo pochi minuti di pausa possono aiutarti a rimanere concentrato e produttivo.

Utilizza le pause per fare esercizio, meditare o semplicemente rilassarti.

## **6. Evita il Multitasking**

Il multitasking può ridurre la tua produttività e aumentare lo stress.

Cerca di concentrarti su una sola attività alla volta e completala prima di passare alla successiva.

Questo ti aiuterà a lavorare in modo più efficiente e a ridurre gli errori.

## **7. Trova il Tuo Ritmo**

Ognuno ha un proprio ritmo di lavoro.

Identifica i momenti della giornata in cui sei più produttivo e pianifica le attività più impegnative in quei momenti.

Questo ti aiuterà a massimizzare la tua produttività e a utilizzare il tuo tempo in modo più efficace.

## **8. Coltiva Relazioni Positive**

Dedica del tempo alle persone che ami e alle relazioni che ti arricchiscono.

Le relazioni positive sono una parte importante della nostra vita e investire tempo in esse migliora il nostro benessere e la nostra felicità.

## **9. Celebra i Tuoi Successi**

Riconosci e celebra i tuoi successi, grandi e piccoli.

Questo ti aiuterà a mantenere la motivazione e a rimanere positivo mentre continui a lavorare sui tuoi obiettivi.

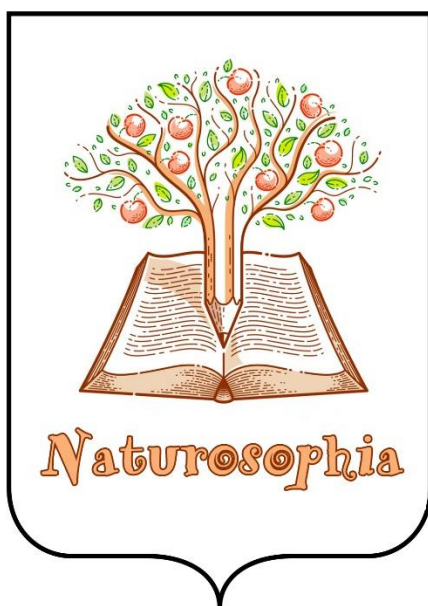
## 10. Medita sulla Mortalità

Ricorda che la vita è breve e incerta.

Questa consapevolezza, nota come “Memento Mori”, ti aiuterà a valorizzare ogni momento e a vivere con maggiore intensità e consapevolezza.

Meditare sulla mortalità ti aiuta a mantenere la prospettiva e a utilizzare il tuo tempo in modo significativo.

# La Naturosophia®



<https://www.accademiadiscienzeumane.it/naturosophia>

## Che cos'è la Naturosophia

La Naturosophia è contemporaneamente:

- ~ Una Scuola di vita che insegna l'essenzialità, la quale è l'unico strumento che può condurre l'essere umano a sperimentare una felicità autentica.
- ~ Un Modello comportamentale che insegni ad essere la parte migliore di sé stessi, al fine di aumentare il livello di benessere personale e contemporaneamente di rendere questo mondo un posto migliore.
- ~ Una forma di Spiritualità autentica, laica e universale ad orientamento razionalista.
- ~ Una Famiglia di Liberi Pensatori Spirituali e Ricercatori della verità.
- ~ La Disciplina Olistica del futuro.
- ~ Una Via di Risveglio, Illuminazione e Liberazione interiore dalle catene del conformismo.
- ~ La Custode del più antico segreto esoterico e spirituale dell'umanità, l'Insegnamento Arcano, e cioè la Gnosi Naturalistica, la quale rappresenta la Dottrina Naturosophica Metafisica su: Dio, Cosmo e Uomo, una visione della realtà

conosciuta solo dai grandi Iniziati e dai primi uomini (i popoli della Natura).

- ~ La Depositaria dei più alti valori etici universali dell'uomo.
- ~ Un Percorso di crescita personale e di sviluppo delle potenzialità latenti della natura umana.
- ~ Un Cammino Iniziatico Cavalleresco riservato a pochi, il quale compie un grande lavoro di igienismo mentale da tutte le forme di superstizione e dagli attaccamenti, permettendo a chi lo percorre di sviluppare un pensiero razionale e basato sul buonsenso.
- ~ Una Disciplina che unisce il pensiero scientifico moderno alla Saggezza antica, e che offre quindi la più elevata ed oggettiva visione della realtà possibile ad un essere umano sulla Terra.

La Naturosophia è l'unica forma di Spiritualità laica universale basata sul buonsenso; essa racchiude come in uno scrigno tutto ciò che l'esperienza spirituale umana ha prodotto di:

- ~ Vero e razionale dal punto di vista culturale.
- ~ Bello, buono, sano e utile dal punto di vista spirituale.

- ~ Etico e funzionale per migliorare la qualità della vita umana.

Il Naturosopho rappresenta l'essere umano veramente risvegliato, l'Homo tre volte Sapiens, ovvero colui che ha fatto il cosiddetto “salto quantico” nell'evoluzione della coscienza.

La Naturosophia è una Disciplina Olistica che ha come scopi principali:

- ~ Elevare il livello umano di coscienza e consapevolezza.
- ~ Aumentarne il Benessere a 360°.
- ~ Fare la sintesi del Sapere spirituale, esoterico, olistico, filosofico e auto determinativo.
- ~ Nobilitare gli esseri umani rendendo il mondo un posto migliore dove vivere in pace e con rispetto reciproco.

Dunque, il Naturosopho nobilita sé stesso curando meticolosamente ogni aspetto della propria vita al fine di trasformarla in un'esistenza sacra e arricchente.