

Fecha: 03-03-2026
 Medio: Diario El Cóndor
 Supl.: DIARIO EL CONDOR
 Tipo: Noticia general
 Título: "

Pág.: 6
 Cm2: 203,6

Tiraje: 500
 Lectoría: 1.500
 Favorabilidad: ☐ No Definida

" (Conócete a ti mismo", máxima de vida, que nos orienta a dar el primer paso a la paz interior y encontrar la salud del alma. Especialmente en estos tiempos donde la salud mental y espiritual van en dirección a la oscuridad sin retorno. TEMET NOSCE en latín y en griego clásico es ????? sea??"

Conócete a ti mismo...

Es el primer paso a la paz interior.

Jorge Vásquez
 Coach UC

“Conócete a ti mismo”, máxima de vida, que nos orienta a dar el primer paso a la paz interior y encontrar la salud del alma. Especialmente en estos tiempos donde la salud mental y espiritual van en dirección a la oscuridad sin retorno. TEMET NOSCE en latín y en griego clásico es γνωθι σεαυτόν, transliterado como gnóthi seautón. Está inscrito en el templo de Apolo en Delfos. Y actualmente esta máxima, se presenta junto al templo, destinada a ofrecer consejo a los visitantes, atribuyéndose tradicionalmente a los Siete Sabios de Grecia, inscripción que data de finales del siglo V a.C. También ha sido atribuido a varios sabios griegos antiguos: Heráclito, Quilón de Esparta, o al propio dios Apolo, en respuesta a Quilón sobre qué era lo mejor que podían aprender los hombres. Tales de Mileto, Sócrates, Pitágoras, Solón de Atenas, en una discusión acerca de la moderación y el autoconocimiento, el poeta romano Juvenal, cita la frase en griego y declara que el precepto descende “de cælo” (del cielo). En una de las películas más trascendentales de metanoia o un llamado a la apertura de consciencia del siglo XXI, The Matrix, cuando Neo el protagonista, visita al Oráculo, tiene escrito sobre la puerta de la cocina, una frase en latín que dice “TEMET NOSCE”, que significa CONOCETE A TI MISMO, como una frase cotidiana, evidenciando que la sabi-

duría era una forma normal de diálogo en aquellos tiempos en comparación con estos momentos. El “sistema” en The Matrix es una metáfora de la Ilusión: un constructo artificial diseñado para controlar y someter a la humanidad dándoles una falsa sensación de realidad, de manera similar a cómo muchos viven hoy atrapados en las ilusiones de la sociedad, incapaces o no dispuestos a ver más allá del velo de mentiras. Incapaces de reflexionar, meditar, de buscar la sabiduría que nos orienta a la felicidad, a la paz verdadera, a la calma de la vida. Muchos repiten lo que otros dicen y otros hacen lo que otros hacen, vistiéndose como otros lo hacen. Y al momento de discernir, realizar una crítica de reflexión se toma como un atentado al orden o dogma de aquellos. Conocerse a sí mismo es conocer la chispa de bondad, belleza y sabiduría natural y divina. Y desde ahí brillar y hacer iluminar la sociedad. Abrir consciencia descubrir el porqué, el para qué, conocerse a sí mismo, la verdad de existencia es el primer paso a la paz interior, la salud mental y el camino. Busca tu camino, tu disciplina, tu primer paso. Te invitamos a participar todos los miércoles a las 21:00 hrs. vía meet, on line a formarte y compartir experiencias de sabiduría y crecer como excelentes personas y buenos constructores de una sociedad de bondad, justa, de bien y una Fe inquebrantable. Te esperamos a conocerte a ti mismo. @jorgevasquez-coach @jv.coach.uc.

