

Cultura de paz: una paradoja egoísta

 **Bauer, Clemens**

Cultura de paz: una paradoja egoísta

Revista CoPaLa. Construyendo Paz Latinoamericana, vol. 8, núm. 18, pp. 8-14, 2023

Red Construyendo Paz Latinoamericana

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=668174966004>

DOI: <https://doi.org/10.35600/25008870.2023.18.0240>

©Revista CoPaLa, Construyendo Paz Latinoamericana



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Cultura de paz: una paradoja egoísta

Clemens Bauer
Northeastern University, Estados Unidos de América
 <https://orcid.org/0000-0002-3481-4438>

DOI: <https://doi.org/10.35600/25008870.2023.18.0240>

Recepción: 12 Enero 2023
Aprobación: 11 Mayo 2023



Acceso abierto diamante

Resumen

En el presente texto se propone un acercamiento individualista y egoísta hacia una verdadera cultura de paz. Partiendo de un inicial enfoque en nosotros mismos, incluso si tenemos que ignorar las necesidades de otras personas, se argumenta que esto puede llevar a un auténtico entendimiento de nuestros propios sentimientos y pensamientos, así como de la verdadera naturaleza de la realidad. Entonces, utilizando este entendimiento se puede pasar a un segundo movimiento donde se ayuda a los otros y hacer un verdadero cambio hacia un mundo más pacífico. Este acercamiento se derivará de dos ejemplos, por un lado, las enseñanzas del camino del Bodhisattva y por el otro a partir de las ideas del filósofo Friedrich Nietzsche.

Palabras clave: Egoísmo, Meditación, Filosofía, Autoconocimiento.

Abstract

In the present text an individualistic and selfish approach is proposed towards a true culture of peace. Starting from an initial focus on ourselves, even if we have to ignore the needs of other people, it is argued that this can lead to a true understanding of our own feelings and thoughts as well as the true nature of reality. Then, using this understanding, one can move on to a second effort where you help others and make a real change towards a more peaceful world. This approach will be derived from two examples, on the one hand the teachings of the Bodhisattva path and on the other from the ideas of the philosopher Friedrich Nietzsche.

Las Naciones Unidas definen una "Cultura de paz" como un "conjunto de valores, actitudes, modos de comportamiento y formas de vida que rechazan la violencia y previenen los conflictos abordando sus causas profundas para resolver los problemas a través del diálogo y la negociación entre grupos individuales y naciones" (United Nations, 2009). La transición de una cultura de guerra a una cultura de paz abarca la tolerancia, el desarme, el desarrollo económico y social sostenible, la participación democrática, la igualdad de género, la libertad de expresión y el respeto a los derechos humanos (United Nations, 2009). Para promover una cultura de paz, es fundamental inclinar la balanza cultural a favor de la paz, dejando que la armonía sea el estilo de vida dominante (United Nations, 2009). Esto se puede lograr a través de la educación, las artes y el diálogo intercultural (United Nations, 2009). Los enfoques multiculturales e interreligiosos de la educación son fundamentales, particularmente en la prevención de conflictos, ya que fomentan los valores de comprensión, tolerancia y respeto (United Nations, 2009). Una cultura de paz promueve los valores, las actitudes, las instituciones y las estructuras que previenen los conflictos abordando sus causas fundamentales para resolver los problemas mediante el diálogo y la negociación y así transformar las causas subyacentes de la violencia y el conflicto. Abarca una amplia gama de principios y prácticas destinados a crear un mundo en el que la paz no sea simplemente la ausencia de guerra o conflicto, sino un estado del ser que se nutre y cultiva a través de acciones, actitudes y valores intencionales. Los enfoques tradicionales de una cultura de paz han sido utilizados por las sociedades durante siglos y continúan siendo recursos valiosos en la actualidad. Estos enfoques tienen como objetivo infundir valores como el respeto mutuo, la empatía y la cooperación entre individuos, comunidades y naciones. La educación es una herramienta vital para promover la paz, ya que enseña a las personas las habilidades necesarias para comprender, apreciar y respetar otras culturas y proporciona a las personas una perspectiva amplia, permitiéndoles reconocer el valor de la diversidad y acogerla (Jakarta, 2016). Otro enfoque tradicional es a través de la comunicación no violenta. Su objetivo es crear un diálogo que promueva el respeto mutuo y la empatía al mismo tiempo que desaliente la agresión y la hostilidad. Fomenta la convivencia pacífica al crear una atmósfera de confianza y entendimiento entre individuos y comunidades. Este enfoque se ha utilizado con éxito en la resolución de conflictos en diversas regiones del mundo (Rosenburg, 2003). Un tercer enfoque de una cultura de paz es a través de la promoción de los derechos humanos básicos a los que tienen derecho todas las personas, independientemente de su origen, cultura o creencias. Este enfoque es fundamental para una cultura de paz, ya que ayuda a eliminar la discriminación, la desigualdad y la violencia. Los derechos humanos promueven la justicia social, el respeto mutuo y la tolerancia, que son cruciales para la coexistencia pacífica (McDougal & Bebr 1964). Estos enfoques más tradicionales de una cultura de paz siguen siendo relevantes en la sociedad contemporánea y deben seguir utilizándose, sin embargo, aquí exploraremos un acercamiento que podría fundamentar un cambio más duradero. Uno que paradójicamente argumenta que es necesario un enfoque egoísta, particularmente en el contexto del autoconocimiento y la meditación, para fundar una verdadera cultura de paz. Nos basaremos en dos propuestas particulares que se han explorado a lo largo de la historia. Por un lado, tomaremos como ejemplo la forma de vida del bodhisattva del budismo y por el otro la idea del "egoísmo ético", desarrollada por el filósofo Friedrich Nietzsche. Ambas propuestas sugieren que las personas deben primeramente perseguir su propio interés, incluso si eso significa ignorar los intereses de los demás, para alcanzar un genuino y duradero entendimiento de la realidad y el sufrimiento para entonces pasar a un segundo momento en beneficio y servicio de la transformación de los demás.

Comencemos pues desde las raíces de la palabra "ego". Ego se deriva de la raíz protoindoeuropea *eǵH- una palabra reconstruida que significa "yo" o "mío" y es a su vez la raíz de la palabra latina "ego" y la palabra griega "egō" (Mallory & Adams 2006). "Ego" generalmente se refiere al sentido de importancia o egocentrismo de una persona, pero también puede referirse al sentido de identidad propia o autoconciencia de una persona. El concepto del yo o "ego" ha sido un tema filosófico y psicológico importante durante siglos, y varias escuelas de pensamiento han ofrecido diferentes perspectivas sobre qué es el ego y cómo funciona. En el constructo de la psicología freudiana, por ejemplo, el yo es uno de los tres componentes de la psique, junto con el ello y el superyó. El ego es el aspecto racional y consciente de la psique que media entre las exigencias del ello (fuerzas pulsionales) y las limitaciones del mundo exterior. En la psicología

contemporánea, el concepto del ego ha sido ampliado por varios teóricos y escuelas de pensamiento, pero generalmente se refiere al sentido de identidad propia, agencia e individualidad de una persona. Se considera un aspecto central de la experiencia humana y un factor clave en la salud mental y el bienestar.

Por tanto, en este ensayo, la paradoja egoísta se referirá particularmente al individuo que es una entidad distinta, separada e indivisible que se refiere a una sola persona. Es decir, enfatizamos la singularidad o individualidad.

El egoísmo ético de Friedrich Nietzsche es una teoría filosófica que enfatiza la importancia del interés propio individual sobre los intereses de los demás (Nietzsche, Ovejero y Maury & Fischl, 1999). Nietzsche creía que las personas deben luchar por la felicidad y la realización personal, incluso si eso significa ignorar el bienestar de los demás. Esta teoría ha sido criticada por algunos por promover el egoísmo y la falta de preocupación por los demás. Sin embargo, aquí presentaremos una versión diferente del egoísmo ético en la que argumentaremos que podría guiar una cultura moderna de paz al enfatizar la responsabilidad personal y el autoempoderamiento. Al priorizar su propio interés, Nietzsche proponía que es más probable que las personas tomen decisiones que los beneficien inicialmente a sí mismos y posteriormente a los demás a largo plazo (Nietzsche et al. 1999). En este sentido, el egoísmo ético podría promover la idea de "interés propio iluminado" efectos del cuidado propio, donde los individuos actúan de manera que se benefician a sí mismos y a los demás. Esto se debe a que es más probable que las personas que se centran en su propia felicidad y satisfacción adopten una visión a largo plazo de sus acciones y consideren las posibles consecuencias para ellos mismos y para los demás. Por ejemplo, es más probable que una persona que se concentra en su propio crecimiento y desarrollo personal invierta tiempo y recursos en aprender nuevas habilidades que puedan beneficiarla en su carrera. Sin embargo, esta inversión en su propio interés también puede llevarlos a ser más productivos y efectivos en su trabajo, lo que en última instancia beneficia a su empleador, colegas y clientes. Además, al centrarse en la realización personal y la felicidad, es menos probable que las personas se involucren en conflictos o agresiones con los demás (Franco, 2018). En cambio, pueden buscar colaborar y cooperar con otros para lograr sus objetivos, lo que podría conducir a relaciones más pacíficas y armoniosas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el egoísmo ético también puede conducir a un comportamiento egoísta o dañino si se lleva al extremo y si no se equilibra con un fuerte sentido de responsabilidad social y respeto por el bienestar de los demás (Franco 2018). En general, si bien el egoísmo ético puede verse como una filosofía controvertida e incluso egoísta, podría tener el potencial de guiar una cultura de paz moderna al promover la responsabilidad personal, la colaboración y el autoempoderamiento.

El egoísmo ético de Nietzsche es una teoría de un egoísmo maduro que se centra en las virtudes del carácter (Swanton, 2011). La concepción de Nietzsche del egoísta maduro es alguien que ha superado su propio egoísmo y ha desarrollado un fuerte sentido de sí mismo, alguien que es capaz de actuar en su propio interés al mismo tiempo que es capaz de reconocer el valor de los demás (Swanton 2011).

La idea de Nietzsche de un egoísta maduro es entonces aquel individuo que ha trascendido la moralidad convencional y abraza la idea de la autocreación individual y el autodomínio (Nietzsche et al. 1999). El egoísta maduro es aquel que ha alcanzado un nivel de autoconciencia y desarrollo personal que le permite reconocer la interconexión de todas las cosas y la importancia de colaborar con los demás para el beneficio mutuo. El egoísta maduro es para Nietzsche el fundamento de la idea del *Übermensch*, o el "superhombre", que a su vez es un llamado al autodescubrimiento y superación personal (Nietzsche, 1883). Para Nietzsche los conceptos del bien y del mal contribuyen a una visión poco saludable y limitada de la vida, donde sólo se busca una evasión del sufrimiento en vez de una aceptación trágica de la realidad y las circunstancias que entonces facilitarían la autoexpresión creativa y los subsiguientes logros. Por lo tanto, el superhombre o egoísta va más allá de los juicios sobre el bien y el mal y creando nuevos valores que lo impulsan a una creatividad ante la vida. De esta manera, prevalece en sus propios intereses y al mismo tiempo puede beneficiar a los demás a largo plazo.

En términos de una cultura de paz, podemos entonces tomar el enfoque del egoísta maduro de Nietzsche como aquel que promueve la autocreación y el autodomínio y que puede verse como una forma de promover la responsabilidad personal y el autoempoderamiento. Además, el reconocimiento del egoísta

maduro de la interconexión de todas las cosas es un sustrato fundamental para promover la empatía, compasión y comprensión hacia los demás. Al reconocer que todos los individuos están interconectados y son interdependientes, es más probable que el egoísta maduro considere las posibles consecuencias de sus acciones en los demás y actúe en consecuencia con una responsabilidad auténtica. Al tomar el control de su propia vida y buscar la realización personal, es menos probable que se involucre en conflictos o agresiones con otros. En cambio, puede buscar instruir, colaborar y cooperar con otros para lograr un nivel de consciencia similar, lo que iniciaría una cadena que podría conducir a relaciones basadas en el entendimiento genuino de la realidad y del sufrimiento humano que serían más pacíficas y armoniosas. Así, si una sociedad está integrada por egoístas maduros, se puede llegar a un egoísmo ético universal, donde todos los individuos cada uno actúa en su propio interés pero con un profundo entendimiento de la interconexión con los demás (Österberg, 1988). Finalmente, es importante señalar que el egoísta maduro de Nietzsche es una filosofía altamente individualista y egocéntrica que no debe confundirse como una promoción del egoísmo “inmaduro” y la falta de preocupación por los demás (Leiter 2002). Por lo tanto, cualquier implementación de la filosofía egoísta madura en una cultura de paz moderna debe equilibrarse con un fuerte sentido ético y de responsabilidad social y respeto por el bienestar de los demás lo que nos lleva a la segunda parte donde examinaremos la vida del Bodhisattva.

La forma de vida del Bodhisattva es un camino seguido por aquellos que buscan alcanzar la iluminación en beneficio de todos los seres sintientes (Shantideva, 1992). El concepto de Bodhisattva es fundamental para el budismo Mahayana, que enfatiza la compasión y el altruismo como elementos esenciales del camino espiritual. En el corazón de este camino se encuentra el concepto de bodichita, que es la aspiración de alcanzar la iluminación en beneficio de todos los seres sintientes (Shantideva, 1992). Similar al egoísmo maduro, la forma de vida del Bodhisattva a menudo se describe como una paradoja, ya que implica fomentar nuestro propio bienestar e iluminación como fundamental mientras también trabajamos por el bienestar de todos los seres.

A primera vista, la idea de fomentar el propio bienestar puede parecer contraria a la idea de trabajar por el bienestar de los demás. Sin embargo, la forma de vida del Bodhisattva reconoce que nuestro propio bienestar es esencial para nuestra capacidad de ayudar a los demás. Así como se le indica a un pasajero de avión que se ponga su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás, el Bodhisattva reconoce que debemos cultivarnos a nosotros mismos para estar al servicio genuino de los demás. Además, la forma de vida del Bodhisattva reconoce que nuestro propio bienestar está entrelazado con el bienestar de los demás. Esto se debe a que todos los seres están interconectados y son interdependientes, y nuestro propio bienestar depende del bienestar de los demás. Cuando trabajamos por el bienestar de los demás, también estamos trabajando por nuestro propio bienestar, ya que estamos contribuyendo a un mundo en el que todos los seres puedan prosperar.

Otro aspecto de la forma de vida del Bodhisattva que contribuye a la paradoja es el reconocimiento de que no existe una separación definitiva entre uno mismo y los demás. El Bodhisattva reconoce que el concepto de un “yo” separado es una ilusión y que, en última instancia, todos los seres están interconectados (Shantideva, 1992). Esto significa que, al fomentar nuestro propio bienestar, también estamos fomentando el bienestar de todos los seres, ya que estamos contribuyendo a un mundo en el que todos los seres puedan darse cuenta de su interconexión.

Esta interconexión entre todos los seres es el reconocimiento de que todos los organismos vivos son interdependientes y estamos interconectados en una vasta red de relaciones. Todos los seres vivos, desde los microorganismos más pequeños hasta los mamíferos más grandes, tenemos un papel que desempeñar en el ecosistema y dependemos unos de los otros para nuestra supervivencia y bienestar. Por lo tanto, cualquier acción que tomemos puede tener un efecto dominó en todo el sistema, lo que enfatiza la necesidad de un enfoque holístico hacia la vida y el medio ambiente.

Uno de los pilares del camino del bodhisattva es la práctica de la meditación, por medio de la cual se reconoce de una forma experiencial la interconexión e impermanencia de todas las cosas incluidos otros seres sintientes (Shantideva, 1992). Al practicar detenidamente la meditación, y reconocer esta impermanencia e interconexión, se obtiene primero la paz interna de uno mismo y después se puede

promover ésta entre los seres hasta llegar a una paz mundial. Y eso puede ser de varias maneras. Al cultivar y lograr una paz interna, se promueve la idea de unidad e interconexión de todos los seres, lo que puede ayudar a cultivar la compasión y la empatía hacia los demás. Cuando reconocemos que todos somos parte de la misma red de vida, podemos desarrollar un sentido de responsabilidad hacia los demás y trabajar para crear un mundo armonioso donde todos los seres podamos prosperar.

De igual forma, el reconocimiento de nuestra interdependencia puede conducir a la práctica de una vida sostenible y la conservación del medio ambiente. Cuando comprendemos el delicado equilibrio de nuestro mundo natural, podemos tomar decisiones conscientes para vivir en armonía con la naturaleza y reducir nuestro impacto en el medio ambiente. Esto puede contribuir a la preservación de los recursos naturales y la mitigación del cambio climático, que son esenciales para la supervivencia de todos los organismos vivos. Y finalmente, el reconocimiento de la interconexión de todos los seres promueve la idea de la no violencia y el respeto por todas las formas de vida. Cuando reconocemos el valor inherente de cada ser vivo, podemos cultivar una cultura de no violencia y trabajar hacia la resolución de conflictos por medios pacíficos.

Por lo tanto, la interconexión de todos los seres es un principio fundamental que puede contribuir a la paz mundial al promover la compasión, la sostenibilidad, la no violencia y el respeto por todas las formas de vida. Al reconocer nuestra interconexión, podemos trabajar hacia un mundo más armonioso y pacífico donde todos los seres puedan prosperar.

Si bien el egoísmo maduro de Nietzsche y la forma de vida del bodhisattva son fundamentalmente diferentes en sus bases filosóficas, existen algunas similitudes en su enfoque hacia la creación de una cultura de paz. Como vimos, el egoísmo maduro de Nietzsche se basa en la idea de que los individuos deben esforzarse por superar sus propias limitaciones y convertirse en la mejor versión de sí mismos, independientemente de las normas o expectativas sociales. En este sentido, el egoísmo maduro de Nietzsche enfatiza la superación individual como el camino hacia la realización personal y la felicidad en un plano inmanente. De manera similar, la forma de vida del bodhisattva se basa en la idea de que las personas deben esforzarse por lograr su propia iluminación, pero con el objetivo final de beneficiar a todos los seres sintientes. Los bodhisattvas reconocen que su propia liberación e iluminación están íntimamente conectadas con la liberación e iluminación de todos los seres, y trabajan incansablemente en beneficio de los demás pensando en un plano trascendental. Tanto el egoísmo maduro de Nietzsche como la forma de vida del bodhisattva reconocen la importancia de la superación individual y el crecimiento personal como medio para alcanzar un estado superior del ser. Sin embargo, mientras que el egoísmo maduro de Nietzsche se centra principalmente en la superación personal individual, y de manera colateral ésta beneficiaría a las demás formas de vida, la forma de vida del bodhisattva pone un mayor énfasis en la interconexión de todos los seres y la importancia de trabajar en beneficio de los demás.

En términos de crear una cultura de paz, tanto el egoísmo maduro de Nietzsche como la forma de vida del bodhisattva enfatizan la importancia de la transformación personal como un medio para contribuir al bien mayor. El egoísmo maduro de Nietzsche sugiere que los individuos que sean capaces de superar sus propias limitaciones y alcanzar un estado superior del ser están en mejores condiciones para crear una sociedad pacífica y armoniosa. De manera similar, la forma de vida del bodhisattva sugiere que las personas que aspiran a una paz interior genuina, idealmente la iluminación y están comprometidas a trabajar en beneficio de los demás tendrán más elementos para crear una cultura de paz. Los bodhisattvas reconocen que la paz no se puede lograr mediante la fuerza o la coerción, sino mediante la enseñanza de la meditación, el cultivo de la compasión, la empatía y la comprensión. Ambas posturas enfatizan que la transformación personal es una condición previa necesaria para crear una cultura de paz.

Ahora bien, ¿cómo se puede iniciar el cambio, inicialmente egoísta en el individuo para después cambiar la sociedad?

Una propuesta fue expuesta ante las Naciones Unidas en el año 2000 por S. N. Goenka, un conocido líder espiritual y maestro de meditación Vipassana (Goenka, 2000). En su discurso, enfatizó la importancia de la paz interior y cómo ésta puede contribuir a la paz mundial. Goenka comenzó su discurso destacando los diversos conflictos y luchas que existían en el mundo de ese entonces, pero siguen siendo actuales. Sostuvo que los conflictos surgen por la falta de comprensión y empatía hacia los demás, que se derivan del

desconocimiento de nuestra propia naturaleza e ignorancia de la realidad. Introdujo el concepto de meditación Vipassana, que describió como una técnica de autoobservación que permite a las personas explorar sus propias mentes y comprender mejor la naturaleza de sus pensamientos y emociones. Según Goenka, la meditación Vipassana puede ayudar a las personas a desarrollar paz interior, compasión y comprensión hacia los demás. Así, "Vipassana" que significa "percepción" o "ver las cosas como realmente son" (Sobi Namato, 2008). Es una herramienta poderosa para desarrollar el autoconocimiento y la iluminación porque ayuda a cultivar una conciencia profunda de la propia mente y cuerpo. A través de la práctica de Vipassana, uno aprende a observar la respiración, las sensaciones corporales y los estados mentales sin juzgar. Este proceso ayuda a desarrollar una comprensión de la naturaleza de la mente y cómo funciona. A medida que uno se vuelve más consciente de sus propios pensamientos, emociones y comportamientos, puede comenzar a ver patrones y hábitos que pueden haber sido previamente desconocidos. A través de esta autoconciencia, uno puede comenzar a comprender las causas y los efectos de sus pensamientos y acciones y las consecuencias que estos tienen. Esta comprensión puede conducir a un mayor sentido de autoconocimiento, ya que uno se vuelve más consciente de sus propias fortalezas, debilidades y tendencias. Además, Vipassana también puede ayudar a cultivar un sentido de desapego de los propios pensamientos y emociones. A medida que uno observa la mente y el cuerpo, puede comenzar a ver que estas experiencias son impermanentes y no propias. Esta comprensión puede conducir a una comprensión más profunda de la naturaleza de la realidad y la interconexión de todas las cosas y seres. En última instancia, la práctica de Vipassana puede llevar a la comprensión de la verdadera naturaleza de la realidad y al entender ésta, llevar al fin del sufrimiento. Goenka también habló sobre la universalidad de la meditación Vipassana, enfatizando que no se limita a ninguna religión, cultura o sociedad en particular (Goenka, 2000). Argumentó que la práctica de Vipassana puede ayudar a las personas a trascender sus identidades culturales y religiosas y conectarse con los valores universales del amor, la compasión y la sabiduría e instó a las Naciones Unidas a promover la práctica de la meditación Vipassana como medio para cultivar la paz interior y la armonía global.

Similar al concepto de egoísmo maduro de Nietzsche y la vida del boshisattva, Goenka afirma que, al centrarse en la transformación interna de uno mismo, el mundo puede avanzar hacia un futuro más pacífico y compasivo.

Así podemos concluir que la paradoja del egoísmo para fomenta una cultura de paz, que propone impulsar nuestro propio bienestar genuino para alcanzar el entendimiento de la impermanencia e interconexión de todos los seres antes de poder trabajar por el bienestar de todos los seres se resuelve, cuando reconocemos que nuestro propio bienestar es esencial para nuestra capacidad de ayudar, que nuestro propio bienestar está entrelazado con el bienestar de los demás y que no existe una separación definitiva entre uno mismo y el otro. Al aceptar esta paradoja, podemos cultivar una forma de vida compasiva y altruista que nos beneficie a nosotros mismos y a todos los seres.

Dónde conocer más:

- <https://makaranda.dhamma.org/index.php/about/videos/>
- <https://casatibet.org.mx/nuestra-historia/>
- https://www.youtube.com/watch?v=P97criit1qI&ab_channel=VipassanaMeditation

Referencias

- Franco, Paul. 2018. "Becoming Who You Are: Nietzsche on Self-Creation." *The Journal of Nietzsche Studies* 49(1):52–77. doi: 10.5325/jnietstud.49.1.0052.
- Goenka, Acharya Shri SN. 2000. "Inner Peace for World Peace." Vipassana Research Institute, India. (Address at United Nations and interview
- Jakarta, UNESCO. 2016. "Education for Peace and Sustainable Development." *Regional Science and Bureau for Asia and the Pacific: Jakarta, Indonesia*.
- Leiter, Brian. 2002. "The Philosophy GuideBook to Nietzsche on Morality."
- Mallory, James P., and Douglas Q. Adams. 2006. *The Oxford Introduction to Proto-Indo-European and the Proto-Indo-European World*. Oxford University Press on Demand.
- McDougal, Myres S., and Gerhard Bebr. 1964. "Human Rights in the United Nations." *American Journal of International Law* 58(3):603–41.
- Nietzsche, Friedrich, Eduardo Ovejero y Maury, and Johann Fischl. 1999. *Más allá del bien y del mal; Genealogía de la moral*. 6a ed. México: Porrúa.
- Nietzsche, Friedrich. 1883. *Así Habló Zaratustra*.
- Österberg, Jan. 1988. *Self and Others: A Study of Ethical Egoism*. Vol. 196. Springer Science & Business Media.
- Rosenburg, Marshall. 2003. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, CA: Puddledancer Press.
- Shantideva, Acharya. 1992. *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*. Library of Tibetan Works & Archives.
- Sobi Namato, Achan. 2008. "What Is Vipassana?" Retrieved September 2, 2009 (<http://www.vipassanadhura.com/whatis.htm>).
- Swanton, Christine. 2011. *Nietzsche and the Virtues of Mature Egoism*. Cambridge University Press.
- United Nations. 2009. "BUILDING A 'CULTURE OF PEACE.'" Retrieved (<https://internationaldayofpeace.org/culture-of-peace/>).