

TÚ NO EXISTES, YO TAMPOCO



Este libro es el antídoto que necesitas para liberarte del espejismo del «yo» personal. Con una visión interdisciplinaria y profundamente actualizada, descubrirás cómo físicos, biólogos, neurocientíficos, filósofos y especialistas de las ciencias sociales desentrañan la ilusión que nos hace percibirnos como seres aislados, desconectados de los demás.

La vida humana es un viaje de desocultación de nuestra naturaleza esencial, más allá de la identidad superficial que tejemos entre todos. Al soltar el personaje que creemos ser, nos abrimos a descubrirnos como parte inseparable del universo, en unión profunda con la Vida.

Hace ya tiempo que habitamos en una mente que se desconectó de su cuerpo, que dejó de mirar al cielo y a la inmensa inteligencia colectiva que vive en nosotros. Este ensayo es un tributo a la belleza y complejidad de nuestra existencia; una invitación sincera y sabia a reconectar con el misterio de lo que realmente somos.



Antonio Lozano Domènech

Antonio Lozano Domènech es doctor en Ciencias Políticas y Sociología. Ha sido consultor, profesor y empresario. Se define a sí mismo como un aprendiz de ser humano. Su búsqueda de sentido le llevó a ordenarse monje en el linaje Soto Zen. Es autor del aclamado libro *La sabiduría del no saber*.

[Más información](#)

Detalles del libro:

Título: **TÚ NO EXISTES, YO TAMPOCO**

Autor: **Antonio Lozano Domènech**

Editorial: **Kairós**

Año de edición: **Febrero 2025**

Nº de páginas: **192**

También disponible: **Versión Kindle**

Encuadernación: **R
solapas**

Formato: **13 x 20**

ISBN: **978-841121**



Prólogo: La vida no tiene dueño ni buzón de sugerencias

He extraviado mi frontera, ya no hay forma que me crea que este o aquel razonamiento o sentimiento son originalmente míos. No digo que pretenda ser el único al que se le ocurra un determinado pensamiento, o que anhele sentir lo que nadie ha sentido.

No es eso. Me refiero a que tengo la casi total certeza de que lo que siento y lo que pienso es aprendido o heredado, es decir, originado en otros, que también lo han tomado prestado de otros, que también lo tomaron en préstamo... Y así paso a paso llegaríamos al primer humano al que le pareció bien tener certezas, porque tal vez le ayudaban a convencer a otros, o a sí mismo, y así no sentir tanto miedo al haber descubierto la imposibilidad de controlar la vida.

No sé cómo mejorarme, porque ni sé si lo que intento mejorar es o no mío, y tampoco sé si la idea de mejorar mi vida se me ha ocurrido a mí, o es resultado de este cóctel que un buen día acepté que era «mi yo», influido por los demás, que, en el inicio de esta fantasía, no paraban de llamarme usando un nombre supuestamente también mío, pero que es el mismo que tienen varios millones de personas más, y que no cesaban de decirme que me parecía a este o aquel familiar, y que yo era así o asá.

Mi formación académica y mi experiencia vital han acabado por complicar las cosas, porque el filtro por el que veo la vida me informa de que la autonomía de un individuo humano es aún menor que la de alguno de los órganos de su cuerpo, que tampoco pueden sobrevivir sin el resto de su ser humano y del exterior. A su vez, este exterior necesita a su exterior, y así hasta el infinito y más allá.

En mi juventud y en mi edad adulta, aumentaba mi desconcierto ver a mis congéneres y sentir que eran zombis como yo, pero que la gran mayoría de

ellos creían no serlo; pensaban que su vida la diseñaban y la decidían ellos mismos. Yo, sin embargo, tenía serias dudas al respecto.

Para mayor complicación, me desesperaba un día a día sin sentido. Si por lo menos solo les hubiera buscado sentido a algunos fines de semana y otro poco al mes de vacaciones... ¡Pero no!, yo dale que te pego con que a los días de entre semana también había que encontrarles sentido. La parte buena de todo esto es que, pasados los años, ya no le llevo la contraria a la VIDA. He aprendido que yo la acompaño en su viaje conmigo, pero no soy su dueño.

De hecho, ninguno de nosotros es dueño de su vida, porque esta nos atraviesa y no cuenta con un buzón de sugerencias donde puedas decir quién quieres que la gobierne.

Así pues, en este ensayo no presento ideas exclusivamente mías; al contrario, las he aprendido de personas que considero sabias, y espero que te sean útiles para introducir algún matiz en la forma en que acompañas tu vida. En los diferentes capítulos, encontrarás conclusiones tan antiguas como nuestra civilización y recomendaciones tan actuales como los artículos recientes de las revistas científicas o universidades más prestigiosas. Son guías que en su uso puedes ajustar a tu experiencia vital concreta y a tu intuición.

Si has leído mi ensayo *La sabiduría del no saber*, comprobarás que este nuevo libro es su continuación natural. En el anterior establecí un marco de partida y una brújula, que no era otra que presentar el «no saber» como la condición atemporal posible para el ser humano. Como reconocen las ciencias naturales y sociales, carecemos de las capacidades intelectuales y sensoriales necesarias para encontrar las respuestas a las grandes preguntas sobre la existencia o para desvelar los misterios del universo físico en el que transcurre nuestra vida.

En este nuevo libro podrás descubrir los cuatro espejismos sobre los que fundamentamos nuestra vida, cuando no somos conscientes de nuestra verdadera naturaleza de profesionales del «no saber» y constatarás cómo estos espejismos, que en un principio disminuyen nuestra incertidumbre, en realidad son una plataforma que nos dirige al desastre vital.

Como el anterior, este tiene la finalidad de ser una herramienta de destrucción y olvido de presupuestos teóricos no sostenibles, ya por las ciencias naturales, ya por las sociales. Entre sus contenidos aparecen propuestas concretas acerca de cómo intentar diluir nuestra ilusión de independencia, que ha tomado cuerpo a través del error de suponer que existimos como individuos y somos escultores autónomos de nuestro destino.

Este libro es una invitación formal a que te vivas como el universo que eres y que somos todos, y no como la reducción al vinagre que figura en tu carnet de identidad. Sin importar la marca de ese vinagre, es decir, la cantidad de dones o bienes materiales que hayas heredado.

Identificarnos con nuestro origen familiar o social implica aceptar una minimización de las grandezas de nuestra naturaleza real, la que nos trae a esta vida y, pasados unos años, nos vuelve a llevar de paseo.

Te deseo una vibrante navegación por las páginas que siguen. Me hará muy feliz recibir tus comentarios. Gracias por confiar en mí para ser tu anfitrión en este viaje.

