



¿Y si el universo fuera un holograma?

El mundo no es lo que parece, y tú tampoco

Por Kyra Spira | 25 de noviembre de 2025

Todavía recuerdo cuando, siendo niña, corría por el museo de ciencias y me detuve en seco. Allí estaba—un camaleón posado en una rama en medio de la sala.

Vaya, ¿cómo han conseguido meter un camaleón aquí? ¡Ni siquiera está en una jaula!

Corrí para acercarme, abriéndome paso entre la multitud de niños que lo rodeaban. Extendí la mano, ansiosa por sentir su piel escamosa, pero me quedé sin aliento cuando mis dedos atravesaron al camaleón, sin encontrar resistencia y tocando solo el espacio vacío. ¡Era un holograma! El camaleón, tan convincentemente real, no era más que luz bailando en el espacio, creando la ilusión perfecta de materialidad.

Un mundo de apariencias

Ese momento de asombro, al descubrir que algo tan aparentemente sólido era completamente ilusorio, plantó una semilla de curiosidad que más tarde floreció en mi búsqueda de la verdad. Años más tarde, me pregunté:

¿Y si viviéramos en un universo holográfico?

¿Y si la realidad aparentemente sólida en la que vivimos—desde tu cuerpo aparentemente físico hasta la vasta extensión cósmica de estrellas y galaxias—fuera fundamentalmente holográfica? ¿Y si nuestra realidad aparentemente material fuera, en realidad, un juego de luces, no luces físicas, sino la luz de una única consciencia infinita?

Esto no es tan absurdo como parece. Cada noche, cuando sueñas, tu propia mente crea un universo holográfico. Simula un mundo completo dentro de sí misma y lo puebla con personajes, paisajes y experiencias que parecen totalmente reales. Tu mente incluso *te* fabrica a ti como uno de los personajes, con un cuerpo onírico. Como resultado, pareces existir *dentro* del sueño como un sujeto limitado y separado que interactúa con un mundo material «real» fuera de ti.

Sin embargo, al despertar, te das cuenta de que todo el paisaje onírico era una creación de tu propia mente. Tanto tú, el sujeto aparentemente separado, como el mundo aparentemente sólido resultan ser la actividad de tu propia mente. Lo que parecía material resulta ser mental. El árbol aparentemente sólido del mundo onírico es un acto de pura imaginación, el juego creativo de la mente.

¿Y si los sueños revelaran la naturaleza de la existencia? ¿Y si esta experiencia holográfica nocturna demostrara cómo se forma la apariencia del mundo? ¿Y si, al igual que los sueños nocturnos, el universo fuera un acto de pura imaginación, el de una mente única e infinita?

No estoy sugiriendo que el universo sea proyectado por tu mente individual, eso sería solipsismo. Más bien, estoy sugiriendo que todas las mentes y la materia emergen de una única consciencia universal que sueña todo lo que existe. El universo aparentemente físico puede ser un magnífico holograma que surge dentro de una consciencia infinita.

Al igual que un holograma es luz que aparece como un objeto, ¿qué pasaría si el universo fuera consciencia, que se muestra a sí misma como el mundo?

La consciencia pura es tanto la fuente como la imagen. Es la luz inmutable y silenciosa de lo inmanifestado y la magnífica y siempre cambiante manifestación de la forma.

Tampoco quiero sugerir que el universo no sea real. Es real, pero no es lo que parece ser. Es ilusorio, como ese camaleón del museo. El camaleón nunca fue un camaleón, siempre fue solo luz. Del mismo modo, el universo aparentemente sólido no está hecho de materia, a pesar de lo que nos enseñaron en la escuela. La convincente manifestación de la fisicidad es solo consciencia pura. Lo que lla-

mamos «el universo» es real, pero no como un mundo material. Es real como consciencia, la esencia y la sustancia del mundo.

La convergencia de la ciencia y la espiritualidad

Varios científicos y pensadores destacados han llegado a conclusiones similares. Federico Faggin, el físico que inventó el primer microprocesador del mundo, sostiene que la consciencia es fundamental, y no una propiedad emergente de la materia. Tras décadas estudiando física e informática, Faggin ha llegado a la conclusión de que el mundo aparentemente material surge de la consciencia, y no al revés. Del mismo modo, el científico cognitivo Donald Hoffman propone que lo que percibimos como realidad física se asemeja más a una interfaz de usuario—iconos útiles que representan una realidad más profunda que es fundamentalmente consciente por naturaleza.

Los filósofos Rupert Spira y Bernardo Kastrup sostienen que la materia es simplemente la forma en que se manifiesta la consciencia universal cuando se observa desde un punto de vista aparentemente localizado. Estos pensadores cuestionan la suposición de que vivimos en un mundo material. Cuestionan la suposición de que la materia es primaria y la consciencia secundaria. Cuestionan la suposición de que la consciencia es una propiedad limitada y emergente del cuerpo-mente. Por el contrario, postulan que la consciencia es la sustancia de la que está hecho todo. Al igual que los sueños nocturnos. Al igual que un holograma.

Por supuesto, esta idea no es nueva. Es lo que todos los grandes santos y sabios han estado señalando a lo largo de milenios. [Lao Tzu](#), Gautama Buda, Jesús, [Meister Eckhart](#), [Rumi](#), [Ramana Maharshi](#), [Nisargadatta Maharaj](#), [Amma](#)... Estas luminarias espirituales han señalado la naturaleza singular y universal de la realidad a través de diversas tradiciones que abarcan 3000 años. Como dijo el sabio védico Ashtavakra: «Así como una tela, cuando se analiza, no es más que hilo, el universo, cuando se examina, no es más que el ser». (1)

En el corazón de toda tradición contemplativa se encuentra la misma comprensión: que la esencia de la realidad es una consciencia o presencia única y universal. Una cuya naturaleza es *tu* naturaleza. Después de todo, si la consciencia universal es la esencia de la realidad, entonces debe ser *tu* esencia como un yo aparentemente separado. Solo hay una realidad—la presencia pura—la esencia de todos y de todo.

No somos seres separados que observan un universo externo y material, sino una única conciencia infinita que sueña el cosmos dentro de sí misma; cada uno de nosotros es una perspectiva única del mismo soñador universal. Somos muchos puntos de vista de una única mente infinita, que se observa a sí misma desde innumerables ángulos en el espejo de la forma. Somos un solo ser que se

aparece a sí mismo como muchos cuerpos. Somos un solo testigo con muchos ojos. En última instancia, no hay otro. Solo existe el ser, y nosotros somos eso.

Sanar el sufrimiento humano

Esta comprensión podría transformar la sociedad al sanar el sufrimiento humano. El miedo crónico, la ira, la tristeza, la vergüenza, la soledad, incluso la sutil sensación de insatisfacción o carencia—estas y muchas otras formas de sufrimiento tienen su origen en la creencia de que «yo soy un ser separado». Al igual que aparecemos como un personaje en los sueños, aparecemos como un individuo separado en la vida de vigilia. Esta es la naturaleza holográfica, o ilusoria, de la vida.

Si creemos en esa ilusión, es decir, si asumimos automáticamente que somos un ser separado, naturalmente sentimos una sensación de aislamiento y vulnerabilidad. Nos sentimos aislados porque asumimos que estamos separados de todos y de todo. Y nos sentimos vulnerables porque asumimos que morimos cuando muere el cuerpo. Esta profunda sensación de aislamiento y vulnerabilidad podría llamarse «la herida de la separación». Va de la mano con la identificación como un ser separado.

La mayoría de las formas de sufrimiento psicológico son expresiones superficiales de esta herida fundamental o intentos de evitarla. Por ejemplo, las actividades de búsqueda y resistencia, que caracterizan gran parte de la vida humana, son intentos de gestionar los sentimientos que surgen cuando esta herida permanece sin resolver. El ciclo del sufrimiento gira, como una rueda, en torno a la herida fundamental de la separación.

La salida de este ciclo de sufrimiento es comprender nuestra verdadera naturaleza. Si el sufrimiento es generado por un malentendido sobre nosotros mismos, entonces solo puede ser sanado por el conocimiento de uno mismo.

Tomemos como ejemplo el miedo a la muerte. Creer que «muero cuando muere el cuerpo» es como creer que el espacio dentro de un frasco desaparece cuando el frasco se rompe. Pero al espacio no le pasa nada; permanece tal como está. Del mismo modo, a la consciencia no le pasa nada cuando el cuerpo muere. Permanece tal como está: en pura paz. Comprender esto nos libera del miedo a la muerte, que es la base de gran parte del sufrimiento humano. Al igual que una casa no puede sostenerse sin sus cimientos, el sufrimiento se desmorona suavemente sin el miedo subyacente a la muerte sobre el que se construyó.

Esta comprensión también puede ayudar a sanar traumas, así como ciertas formas de enfermedades crónicas. Muchas afecciones crónicas, que antes se consideraban puramente físicas, ahora se describen como neuroplásticas (2). «Neuroplástico» significa simplemente «aprendido por el cerebro». Básicamente, estas

afecciones se producen cuando el cerebro desarrolla un mal hábito. Concretamente, se trata de la sobreactivación de ciertos mecanismos de defensa, como la respuesta de lucha o huida, la respuesta inflamatoria o los circuitos neuronales del dolor. Estos sistemas se «activan», pero no se «desactivan». O simplemente se vuelven hiperactivos. (3)

En mi caso, pasé años luchando contra el trastorno de estrés postraumático, el dolor crónico, la fatiga, las migrañas, la fibromialgia, el insomnio y, más recientemente, el covid prolongado. Dediqué innumerables horas y miles de dólares a buscar alivio. Los médicos me dijeron que se trataba de afecciones crónicas que nunca podrían curarse. Nunca olvidaré lo que me dijo el psiquiatra sobre el trastorno de estrés postraumático: «Esto es algo que no se puede curar, solo se puede controlar». Me sentí como si me hubieran condenado a muerte. Afortunadamente, una parte rebelde de mi mente se negó a creerle.

Décadas más tarde, y tras mucha investigación y exploración, ahora estoy libre de todas esas supuestas afecciones «crónicas». Para curarme, tuve que desaprender sistemáticamente ciertas respuestas habituales. Por ejemplo, tuve que reeducar suavemente mis circuitos neuronales para que el dolor dejara de activarse con tanta frecuencia y, si lo hacía, no permaneciera «activo» durante tanto tiempo. Tuve que enseñar a mi subconsciente a percibir seguridad en lugar de amenaza en situaciones que le recordaban acontecimientos traumáticos del pasado.

Durante ese tiempo, mi cuerpo no siempre me parecía un lugar seguro en el que habitar. A veces, lo único que sentía era dolor. En esos momentos, acudía directamente a mi yo esencial—la consciencia pura—, el único refugio real y fuente de paz. Con el tiempo, la paz de mi verdadera naturaleza disolvió los sentimientos de dolor, miedo y fatiga. (4)

Más allá de curar el sufrimiento, esta comprensión sienta las bases para una sociedad verdaderamente humana. Cada día somos testigos de guerras, corrupción, opresión y destrucción de nuestro planeta. Estos comportamientos comparten la misma causa fundamental que el sufrimiento: la creencia de que «soy un yo separado». Esta creencia crea la ilusión de un «otro». Y la ilusión de un «otro» alimenta la falacia de que uno puede dañar al llamado otro sin dañarse esencialmente a sí mismo.

La realidad revela que no hay otro; solo hay el ser. Por eso los sabios son bondadosos. Así como tu mano izquierda no ataca a la derecha, aquellos que comprenden la unidad de la consciencia no se ven obligados a dañar a los llamados otros. Ven a todos y a todo como su propio yo.

Si es cierto que vivimos en un universo holográfico, que todo y todos somos expresión de una única consciencia infinita, entonces estamos llamados a expan-

dir nuestro amor más allá de lo que podamos imaginar. Estamos llamados a reconocer nuestro verdadero poder creativo, el poder que sueña el universo hasta hacerlo aparentemente real, y a utilizar ese poder al servicio de lo bello y lo justo.

Espero que se unan a mí allí—más allá de la creencia en la separación—donde nos relacionamos y creamos como uno solo.

Notas:

1. Thomas Byrom, *The Heart of Awareness: A Translation of the Ashtavakra Gita* (Boston: Shambhala, 1990)
2. He apreciado especialmente el trabajo de Lorimer Mosley y el Dr. Howard Schubiner sobre el dolor crónico; la Dra. Becca Kennedy sobre el covid prolongado y otras enfermedades crónicas; y Jason Quintal sobre el trauma.
3. La investigación sobre el dolor crónico ofrece una descripción neurocientífica de lo que Eckhart Tolle llama «el cuerpo del dolor», un tema que dejaré para un ensayo posterior.
4. Entrar en detalles aquí excede el alcance de este artículo, pero compartiré más sobre la curación del trauma y las enfermedades crónicas en otros artículos.

Fuente: [Substack.com](https://substack.com)