# 160880 - El alma, ¿sale del cuerpo cuando uno duerme?

## Pregunta

Quisiera saber si el alma sale del cuerpo cuando uno está dormido, porque a veces justo antes de dormirme siento eso, y no oigo ni veo ni siento nada por unos segundos, y luego siento que vuelve y me despierto, y estoy consciente de todo.

## Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Hay clara evidencia en el Corán y la Tradición Profética que indica que Dios toma el alma de la persona que duerme, y que el sueño tiene algún nivel de similitud con la muerte. Dicha evidencia incluye lo siguiente:

1 – Dios, glorificado y exaltado sea, dijo (traducción del significado):

“Allah toma las almas [de los hombres] en el momento de la muerte, y durante el sueño las de quienes aún no les ha llegado su hora. Retiene aquellas de quienes decretó su muerte, y devuelve las otras hasta [que se cumpla] el plazo prefijado [para su muerte]. Por cierto que en esto hay signos para quienes reflexionan” (Az-Zúmar, 39:42).

2 - Dios también dijo (traducción del significado):

“Él es quien toma vuestras almas de noche [cuando dormís] y os la devuelve al despertar, y sabe lo que hacéis [durante el día]” (Al-An’ám, 6:60).

3 – Se narró de Abu Qatádah (que Allah tenga misericordia de él) que cuando se dormían y perdían la oración, el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) decía: “Verdaderamente Dios toma vuestras almas cuando Él quiere, y las devuelve cuando Él quiere”. Narrado por al-Bujari, 7474.

4 -  Se narró que Abu Yuhaifah (que Dios esté complacido con él) dijo: “El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) estaba de viaje y se quedó dormido, hasta que el sol salió. Cuando se despertó, dijo: “Verdaderamente, estábamos muertos (inconscientes) y Dios nos devolvió el alma; quien de ustedes se duerma y pierda una oración, que la ofrezca cuando se despierta. Y quien olvide una oración, que la ofrezca cuando lo recuerda”. Narrado por Abu Ya’lah en Al-Musnad, 2/192; clasificado como auténtico por al-Albani en Irwa’ al-Galíl, 1/293.

5 – Se narró de Hudaifah (que Dios esté complacido con él) que cuando el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) despertaba, decía: “Al hámdu lilláhi al-ladí allana ba’da ma amátanaa wa ilaihi an-nushur” (Alabado sea Dios Quien nos ha dado la vida después de que estábamos muertos, pues a Él pertenece la resurrección). Narrado por al-Bujari, 6312. También fue narrado por Muslim en su Sahih, 2711, de Al-Bará’ (que Dios esté complacido con él).

Esta evidencia fue citada por Al-Háfiz Ibn Ráyab (que Allah tenga misericordia de él), quien dijo:

“El verso indica que el sueño tiene alguna similitud con la muerte y que el reporte indica que cuando una persona duerme Dios toma su alma. Ambos indican que el alma es tomada en la muerte y también durante el sueño”. Fin de la cita de Fáth al-Bári por Ibn Hayar, 3/325.

Sin embargo, que Dios tome el alma de la persona durante el sueño no necesariamente significa que sale del cuerpo o que se separa completamente de él, como sucede con la muerte; más bien, el hecho de que la vida permanezca en el cuerpo durante el sueño indica que el alma todavía está allí, aunque la conexión o bien es menor, o es de otra naturaleza que cuando la persona está despierta. Ni siquiera significa esto que toda partida del alma del cuerpo implique la muerte, más bien parecería que eso depende del tipo de conexión o separación.

Ibn Ráyab (que Allah tenga misericordia de él) también dijo:

“Que Dios tome el alma del durmiente no necesariamente significa que la ha apartado completamente del cuerpo. Más bien, hay una conexión todavía presente entre cuerpo y alma, como en el caso del durmiente”. Fin de la cita de Fáth al-Bári, por Ibn Ráyab, 3/326.

Para otros comentarios de los eruditos acerca de este tópico, por favor consulta la obra Al-Yámi’ al-Ahkám al-Qur'án, por Al-Qurtubí, 15/261; Fáth al-Bári, por Ibn Háyar, 11/114.

En cualquier caso, lo que parece por tu pregunta es que no tiene que ver estrictamente con esto, porque esa desconexión del alma sólo sucede cuando uno está realmente dormido, y no antes de dormir, como tú mencionas. Es posible que las causas de lo que cuentas sean psicológicas, como por ejemplo si tuvieras una preocupación excesiva con la muerte, etc.

Le pedimos a Dios que te mantenga a salvo de tribulaciones.

Y Allah sabe más.