Allah Rəsulu (Allahın salavatı və salamı onun üzərinə olsun) hər gecə çarpayısına uzandıqda, ovuclarını birləşdirərək onlara üfləyər və onlara İxlas, Fələq, Nəs sürələrini oxuyar

Aişədən (Allah ondan razı olsun) belə dediyi rəvayət edilir: Allah Rəsulu (Allahın salavatı və salamı onun üzərinə olsun) hər gecə çarpayısına uzandıqda, ovuclarını birləşdirərək onlara üfləyər və onlara İxlas, Fələq, Nəs sürələrini oxuyar, sonra isə əllərini bədənin bacardığı qədər hər yerinə sürtərdi. Başından, üzündən, bədənin ön hissəsindən başlayardı. Bunu üç dəfə edərdi.

[Səhih] [Əl-Buxari rəvayət etdi]

Peyğəmbərin (Allahın salavatı və salamı onun üzərinə olsun) yatmaq üçün yatağına girərkən etdiyi şeylərdən biri də, ovuclarını birləşdirərək, dua edən insan kimi əllərini qaldırar, xəfif tüpürərək ovuclarına üfürər, İxlas, Fələq, Nəs sürələrini oxuyar, sonra isə başından, üzündən, bədənin ön qismindən başlayaraq, əllərini bədənin bacardığı qədər hər yerinə sürtərdi. Bunu üç dəfə edərdi.

http://www.sunnah.global/hadeeth/az/show/65060