,,Пророка ﷺ, когато се отправяше към постелята си всяка вечер, събираше дланите си, поплюваше в тях и прочиташе (,,Кул хувеллаху ехад "- сура ел-Ихляс, ,,Кул еузу бирабил фелек" - сура ел-Фелек, и ,,Кул еузу бираббин-нас" - сура ен-Нас). След това обтриваше тялото си с дланите, доколкото можеше, започвайки с главата, лицето и предната част на тялото. Правеше това три пъти

От Айша /радийеллаху аха/: ,,Пророка ﷺ, когато се отправяше към постелята си всяка вечер, събираше дланите си, поплюваше в тях и прочиташе (,,Кул хувеллаху ехад "- сура ел-Ихляс, ,,Кул еузу бирабил фелек" - сура ел-Фелек, и ,,Кул еузу бираббин-нас" - сура ен-Нас). След това обтриваше тялото си с дланите, доколкото можеше, започвайки с главата, лицето и предната част на тялото. Правеше това три пъти".

[صحيح] [رواه البخاري]

От напътствието му ﷺ е било, че когато отивал към постелята да си легне, събирал дланите си и ги вдигал - така, както прави онзи, който вдига дуа - поплювал в тях леко, като попадала малко слюнка, и прочитал трите сури: (,,Кул хувеллаху ехад", ,,Кул еузу бираббил фелек" и ,,Кул еузу бираббин-нас"). След това обтривал тялото си с длани, доколкото можел, започвайки от главата, лицето и предната част на тялото. Повтарял това три пъти.

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