নবী সাল্লাল্লাহু ’আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রতিদিন রাতে যখন বিছানায় যেতেন , তখন তিনি তার দু হাতের তালু একত্রিত করে সূরা ইখ্‌লাস {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}, সূরা ফালাক {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} ও সূরা নাস {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}

‘আয়িশাহ রদিয়াল্লাহু ‘আনহা থেকে বর্ণিত , তিনি বলেছেন: নবী সাল্লাল্লাহু ’আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রতিদিন রাতে যখন বিছানায় যেতেন , তখন তিনি তার দু হাতের তালু একত্রিত করে সূরা ইখ্‌লাস {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}, সূরা ফালাক {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} ও সূরা নাস {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ} পাঠ করে তার মধ্যে ফুঁক দিয়ে যতদূর সম্ভব শরীরে হাত বুলাতেন। মাথা ও মুখ থেকে শুরু করে তার দেহের সম্মুখ ভাগের উপর হাত বুলাতেন এবং তিনি তিনবার এ রকম করতেন।

[সহীহ] [এটি বুখারী বর্ণনা করেছেন।]

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের অভ্যাস ছিল যে , তিনি যখন ঘুমানোর জন্য বিছানায় যেতেন, তখন তিনি তার দুই হাতের তালু একত্রিত করে উপরে উঠিয়ে -দু ‘আকারী ব্যক্তি যেভাবে করে থাকে- তাতে অল্প করে ফুঁ দিতেন যাতে খুবই সামান্য কিছুটা থুথু থাকত , আর তিনটি সূরা পড়তেন: সূরা ইখ্‌লাস {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}, সূরা ফালাক {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} ও সূরা নাস {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}। তারপরে তিনি তার হাতের তালু দ্বারা শরীরে যতদূর সম্ভব হাত বোলাতেন , তার মাথা ও মুখমণ্ডল থেকে শুরু করতেন যাতে শরীরের সামনের অন্যান্য অংশও থাকত। এটা তিনি তিনবার করতেন।

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