Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, kada bi htio leći puhnuo bi u dlanove i proučio El-Mu'avvizetejn (El-Felek i En-Nas), a zatim bi rukama potrao po tijelu.

Od Aiše, radijallahu anha, se prenosi da bi Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, kada bi htio leći puhnuo u dlanove i proučio El-Mu'avizzetejn (El-Felek i En-Nas), a zatim bi rukama potrao po tijelu. U drugoj predaji stoji da bi Vjerovjesnik, sallallahu alejhi ve sellem, svaku noć kada bi legao u postelju sastavljao dlanove, puhnuo u njih, a zatim proučio: " Kul huvallahu ehad (Reci: On je Allah-Jedan), Kul e'uzu bi rabbil-felek (Reci: Utječem se Gospodaru svitanja), i Kul e'uzu bi rabbin-nas (Reci: Tražim zaštitu Gospodara ljudi)." Zatim bi potrao rukama koliko je mogao po tijelu počevši od glave i lica, zatim prednji dio tijela, i to bi činio tri puta.

[Vjerodostojan] [Hadis bilježi imam Buhari]

Prenosi nam majka vjernika i supruga Allahovog Poslanika, sallallahu alejhi ve sellem, na dunjaluku i na Ahiretu, da je Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, svaku noć kada bi legao u postelju, sastavljao dlanove, puhnuo u njih bez da izađe pljuvačka i proučio: "Reci: 'On je Allah- Jedan!'", "Reci: 'Utječem se Gospodaru svitanja.'", i "Reci: 'Tražim zaštitu Gospodara ljudi.'" Ovaj hadis ne ukazuje na redoslijed radnji pa se može prvo proučiti navedeno a zatim puhnuti u dlanove ili obrnuto. Zatim bi potrao glavu i lice i prednji dio tijela i sve bi to ponovio triput, dakle: učenje, puhanje u dlanove i potiranje tijela.

http://www.sunnah.global/hadeeth/bs/show/5879