da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, svaku noć, kada bi legao u postelju, sakupio ruke i proučio, pljuckajući u njih: Kul huvellahu ehad, Kul e'uzu bi Rabbi-l-felek i Kul e'uzu bi Rabbi-n-nas

Aiša, radijallahu anha, prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, svaku noć, kada bi legao u postelju, sakupio ruke i proučio, pljuckajući u njih: Kul huvellahu ehad, Kul e'uzu bi Rabbi-l-felek i Kul e'uzu bi Rabbi-n-nas, a onda bi rukama potrao po svome tijelu, počevši od glave i lica, pa sve dokle bi mogao doprijeti. To je činio tri puta.

[رواه البخاري] [صحيح]

Od upute Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, bilo je da kada krene na spavanje, sakupi i podigne ruke, kao što radi onaj ko od Allaha traži nešto, potom bi lagano pljucnuo u njih i proučio tri sure: El-Ihlas, El-Felek i En-Nas. Nakon toga, potrao bi sa njima tijelo koliko je bio u stanju, počevši od glave, lica i gornjeg dijela tijela. Tri puta bi to uradio.

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