Når Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være med ham – hver nat lagde sig i sin seng, samlede han sine hænder, pustede let i dem og reciterede i dem: Qul Huwa Allāhu Aḥad (”Sig: Han er Allāh, Den Ene«), Qul a‘ūdhu birabbi l-falaq (Sig: Jeg søger tilflugt hos daggryets Herre) og Qul a‘ūdhu birabbi n-nās (Sig: Jeg søger tilflugt hos menneskehedens Herre)

Overleveret af ‘Ā’ishah – må Allāh være tilfreds med hende. Hun berettede : Når Profeten – må Allāhs velsignelser og fred være med ham – hver nat lagde sig i sin seng, samlede han sine hænder, pustede let i dem og reciterede i dem: Qul Huwa Allāhu Aḥad (”Sig: Han er Allāh, Den Ene«), Qul a‘ūdhu birabbi l-falaq (Sig: Jeg søger tilflugt hos daggryets Herre) og Qul a‘ūdhu birabbi n-nās (Sig: Jeg søger tilflugt hos menneskehedens Herre). Derefter strøg han med hænderne alt, hvad han kunne af sin krop, begyndende med hoved, ansigt og forside af kroppen. Dette gjorde han tre gange.

[رواه البخاري] [صحيح]

Det var Profetens – må Allāhs velsignelser og fred være med ham – sædvane, når han lagde sig i sin seng for at sove, at samle sine hænder og løfte dem som en bønfaldende, puste blidt i dem fra munden med en anelse spyt, og derefter recitere de tre Sūraher: Qul Huwa Allāhu Aḥad (”Sig: Han er Allāh, Den Ene«), Qul a‘ūdhu birabbi l-falaq (Sig: Jeg søger tilflugt hos daggryets Herre) og Qul a‘ūdhu birabbi n-nās (Sig: Jeg søger tilflugt hos menneskehedens Herre). Så ville han stryge sine hænder over alt, hvad han kunne af sin krop, begyndende med sit hoved, ansigt og den forreste del af sin krop. Han ville gentage denne handling tre gange.

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