Όταν ο Προφήτης (σάλλα Αλλάχου ‘αλάιχι ουά σάλλαμ) πήγαινε για ύπνο κάθε βράδυ, ένωνε τις παλάμες του μεταξύ τους και φυσούσε φτύνοντας πολύ ελαφριά (σαν να έφτυνε τον αέρα) μέσα τους και απάγγειλε μέσα τους τη Σούρατ Αλ-Ιχλάς (112), Αλ-Φάλακ (113) και Αν-Νάς (114)

Η Αΐσα (η ευαρέστηση του Αλλάχ επ' αυτής) ανέφερε: «Όταν ο Προφήτης (σάλλα Αλλάχου ‘αλάιχι ουά σάλλαμ) πήγαινε για ύπνο κάθε βράδυ, ένωνε τις παλάμες του μεταξύ τους και φυσούσε φτύνοντας πολύ ελαφριά (σαν να έφτυνε τον αέρα) μέσα τους και απάγγειλε μέσα τους τη Σούρατ Αλ-Ιχλάς (112), Αλ-Φάλακ (113) και Αν-Νάς (114) και μετά σκούπιζε με τις παλάμες του όσα μέρη του σώματός του μπορούσε, ξεκινώντας από το κεφάλι, το πρόσωπο και το μπροστινό μέρος του σώματός του. Το έκανε αυτό τρεις φορές.»

[رواه البخاري] [صحيح]

Από τη Σούννα -παράδοση- του Προφήτη (σάλλα Αλλάχου ‘αλάιχι ουά σάλλαμ) είναι ότι όταν πήγαινε για ύπνο κάθε βράδυ, ένωνε τις παλάμες του μεταξύ τους, όπως κάνει κάποιος που σηκώνει τα χέρια του για να επικαλεστεί τον Αλλάχ. Έπειτα φυσούσε φτύνοντας πολύ ελαφριά -σαν να έφτυνε τον αέρα- μέσα τους και απάγγελνε μέσα τους τη Σούρατ Αλ-Ιχλάς (112), Αλ-Φάλακ (113) και Αν-Νάς (114). Έπειτα, σκούπιζε με τις παλάμες του όσα μέρη του σώματός του μπορούσε, ξεκινώντας από το κεφάλι, το πρόσωπο και το μπροστινό μέρος του σώματός του. Το έκανε αυτό τρεις φορές.

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