Que el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, cuando se retiraba a su aposento cada noche, juntaba sus palmas, soplaba en ellas y recitaba las suras 112, 113 y114 del Corán (denominadas al mu’awidat). Después frotaba con las palmas de sus manos su cuerpo.

De Aisha, Al-lah esté complacido con ella, “que el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, cuando se retiraba a su aposento cada noche, juntaba sus palmas, soplaba en ellas y recitaba las suras 112, 113 y114 del Corán (denominadas al mu’awidat). Después frotaba con las palmas de sus manos su cuerpo”. En otro relato, “que el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, cuando se retiraba a su aposento cada noche, juntaba sus palmas, soplaba en ellas y recitaba las suras ‘Qul huwa Allahu ahad, qul audhu bi rabbil falaq, qul audhu bi rabbin nas’ [Corán, 112, 113 y114]. Después frotaba con las palmas de sus manos lo que podía de su cuerpo, empezando por la cabeza y el rostro y, a continuación, lo que seguía de su cuerpo. Esto lo hacía tres veces”.

[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Al-Bujari]

La madre de los creyentes, Aisha, Al-lah esté complacido con ella, nos narra que nuestro Mensajero, Al-lah le bendiga y le dé paz en esta vida y en la Otra, cuando se retiraba a su aposento cada noche, juntaba las palmas de sus manos, soplaba en ellas suavemente y recitaba en ellas las suras ‘Qul huwa Allahu ahad, qul audhu bi rabbil falaq, qul audhu bi rabbin nas’ [Corán, 112, 113 y114], bien habiendo soplado en primer lugar y luego recitado las suras, o viceversa, no hay mal en ello, puesto que el hadiz no indica un orden obligatorio. Después frotaba con las palmas de sus manos lo que podía de su cuerpo, empezando por la cabeza y el rostro y, a continuación, lo que seguía de su cuerpo. Esto lo hacía tres veces: recitaba las suras, soplaba y se pasaba las manos cada una de las tres veces.

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