раскажува дека Божјиот пратеник, салаллаху алејхи ве селем, секоја ноќ кога ќе легнел во постела, ги собирал дланките, дувал во нив и рецитирал: (Кажи: „Тој е Аллах, Еден е!"), (Кажи: „Барам заштита кај Господарот на мугрите.") и (Кажи: „Барам заштита кај Господарот на луѓето")

Аиша, Аллах нека е задоволен со неа, раскажува дека Божјиот пратеник, салаллаху алејхи ве селем, секоја ноќ кога ќе легнел во постела, ги собирал дланките, дувал во нив и рецитирал: (Кажи: „Тој е Аллах, Еден е!"), (Кажи: „Барам заштита кај Господарот на мугрите.") и (Кажи: „Барам заштита кај Господарот на луѓето"). Потоа, поминуваше со дланките преку телото колку што можеше, почнувајќи од главата и лицето и продолжувајќи со остатокот од телото. Ова го правеше трипати.

[رواه البخاري] [صحيح]

Од праксата на Божјиот пратеник, салаллаху алејхи ве селем, беше кога ќе легнеше да спие, да ги собере дланките, да ги подигне како за време на дова и нежно да дувне во нив со малку плунка, а потоа да ги рецитира: (Кажи: „Тој е Аллах, Еден е!"), (Кажи: „Барам заштита кај Господарот на мугрите") и (Кажи: „Барам заштита кај Господарот на луѓето"). Потоа со дланките ќе поминеше преку телото колку што можеше, почнувајќи од главата и лицето и продолжувајќи со предниот дел од телото. Ова го повторуваше трипати.

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