Mijn boezemvriend adviseerde mij met drie zaken: het vasten van drie dagen per maand, het verrichten van twee rak'aat voor doeha (vroege ochtendgebed), en het verrichten van een witr-gebed voor het slapengaan

Aboe Hoerayra (moge Allah tevreden over hem zijn) heeft gezegd: Mijn boezemvriend adviseerde mij met drie zaken: het vasten van drie dagen per maand, het verrichten van twee rak'aat voor doeha (vroege ochtendgebed), en het verrichten van een witr-gebed voor het slapengaan.

[Authentiek] [Overeengekomen tussen al-Boekhari en Moeslim]

Aboe Hoerayra (moge Allah tevreden met hem zijn) bericht dat zijn geliefde metgezel, de profeet (vrede zij met hem), hem adviseerde en hem drie specifieke praktijken aanbeval: 1. Het vasten van drie dagen per maand. 2. Het verrichten van twee rak'aat van doeha elke dag. 3. Het verrichten van het witr-gebed vóór het slapengaan, vooral voor degenen die vrezen dat ze niet zullen ontwaken tegen het einde van de nacht.

http://www.sunnah.global/hadeeth/nl/show/4538