Toen de Profeet (moge Allah's vrede en zegeningen op hem zijn) elke avond naar bed ging, sloeg hij zijn handpalmen tegen elkaar, blies erin en reciteerde de Soera's al-Ikhlās, al-Falaq, en an-Nās

Ā'ishah (moge Allah tevreden met haar zijn) rapporteerde: Toen de Profeet (moge Allah's vrede en zegeningen op hem zijn) elke avond naar bed ging, sloeg hij zijn handpalmen tegen elkaar, blies erin en reciteerde de Soera's al-Ikhlās, al-Falaq, en an-Nās, en daarna wreef hij met zijn handen over zoveel mogelijk delen van zijn lichaam als hij kon, te beginnen met zijn hoofd, gezicht, en de voorkant van zijn lichaam. Dat deed hij drie keer.

[Authentiek] [Overgeleverd door Al-Boekhari]

Het behoorde tot de gewoonte van de Profeet dat, wanneer hij naar bed ging, hij zijn handpalmen samenvoegde en ze ophief zoals een smeekbede doet, en hij er op een milde manier in blies, samen met een beetje speeksel. Ondertussen reciteerde hij de drie soera's al-Ikhlās, al-Falaq en an-Nās. Daarna zou hij met zijn handpalmen zoveel mogelijk van zijn lichaam te vegen, te beginnen met zijn hoofd, gezicht en de voorkant van zijn lichaam, en dit drie keer herhalen.

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