да је Аллахов Посланик, нека је Аллахов благослов и мир на њега, сваку ноћ, када би легао у постељу, сакупио руке и проучио, пљуцкајући у њих: Кул хувеллаху ехад, Кул е'узу би Рабби-л-фелек и Кул е'узу би Рабби-н-нас

Аиша, Аллах био задовољан њоме, преноси да је Аллахов Посланик, нека је Аллахов благослов и мир на њега, сваку ноћ, када би легао у постељу, сакупио руке и проучио, пљуцкајући у њих: Кул хувеллаху ехад, Кул е'узу би Рабби-л-фелек и Кул е'узу би Рабби-н-нас, а онда би рукама потрао по своме телу, почевши од главе и лица, па све докле би могао допрети. То је чинио три пута.

[رواه البخاري] [صحيح]

Од упуте Аллаховог Посланика, нека је Аллахов благослов и мир на њега, било је да, када крене на спавање, сакупи и подигне руке, као што ради онај ко од Аллаха тражи нешто, потом би лагано пљуцнуо у њих и проучио три суре: Ел-Ихлас, Ел-Фелек и Ен-Нас. Након тога, потрао би са њима тело колико је био у стању, почевши од главе, лица и горњег дела тела. Три пута би то урадио.

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