"Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- yatağına yatacağı zaman,ellerine üfler,Muavvizât'ı (Kul eûzu bi Rabbi'l-felak ve Kul eûzu bi Rabbi'n-nâs'ı) okuyarak iki elini vücuduna sürerdi."

Âişe -radıyallahu anha- şöyle demiştir: "Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- yatağına yatacağı zaman,ellerine üfler,Muavvizât'ı (Kul eûzu bi Rabbi'l-felak ve Kul eûzu bi Rabbi'n-nâs'ı) okuyarak iki elini vücuduna sürerdi." Başka bir rivayette ise: Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- her gece yatağına yattığı zaman avuçlarını birleştirek üfler,"Kul huvallâhu ahad, Kul eûzu bi Rabbi'l-felak ve Kul eûzu bi Rabbi'n-nâs" ı okur, başından, yüzünden ve vücudunun ön tarafından başlayarak ulaşabildiği yerlere kadar ellerini sürer ve bunu üç defa yapardı." şeklindedir.

[Sahih Hadis] [Buhârî rivayet etmiştir]

Müminlerin annesi, Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-'in dünya ve ahiretteki hanımı bizlere bu şerefli nebevî sünneti rivayet etmiştir. Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem- her gece yatağına yattığı zaman avuçlarını birleştirerek onlara hafifçe tükürük çıkmayacak şekilde üflerdi ve "Kul huvallâhu ahad, Kul eûzu bi Rabbi'l-felak ve Kul eûzu bi Rabbi'n-nâs" ı okurdu, bazen önce üfürür sonra okur, bazen de önce okur, sonra da ellerine üfürürdü, bunda bir beis yoktur. Çünkü hadis tertip ve peşi sıra yapmaya delalet etmez. Başından, yüzünden ve vücudunun ön tarafından başlayarak ulaşabildiği yerlere kadar ellerini sürerdi. Okumayı, üfürmeyi ve ellerini sürmeyi üç defa yapardı.

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