Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem- her gece yatağına yatacağı zaman, avuçlarını birleştirir üfler, sonra ellerine "Kul huvallâhu ahad", "Kul eûzü bi-rabbi’l-felak" ve "Kul eûzü bi-rabbi’n-nâs" surelerini

Âişe -radıyallahu anha-'dan rivayet edildiğine göre şöyle demiştir: Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem- her gece yatağına yatacağı zaman, avuçlarını birleştirir üfler, sonra ellerine "Kul huvallâhu ahad", "Kul eûzü bi-rabbi’l-felak" ve "Kul eûzü bi-rabbi’n-nâs" surelerini okurdu sonra da ellerini vücudunda ulaşabildiği yerlere sürerdi. Başından ve yüzünden başlar, vücudunun ön kısmında ulaşabildiği yere kadar ellerini sürerdi. Bunu üç kez tekrarlardı.

[Sahih Hadis] [Buhârî rivayet etmiştir]

Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-'in uyumak için yatağına girdiğinde yaptığı şeylerden bir tanesi de; avuçlarını birleştirir, dua eden kişinin yaptığı gibi kaldırır, hafifçe tükürük çıkacak şekilde üfler, "Kul huvallâhu ahad", "Kul eûzü bi-rabbi’l-felak" ve "Kul eûzü bi-rabbi’n-nâs" surelerini okurdu. Sonra da başından ve yüzünden başlayıp vücudunun ön kısmında ulaşabildiği yere kadar ellerini sürerdi. Bunu üç kez tekrarlardı.

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