Коли Пророк, мир йому і благословення Аллага, щовечора лягав до свого ложа, він з’єднував долоні, дмухав у них і читав у них: {Скажи: Він — Аллаг, Єдиний}, {Скажи: Шукаю захисту в Господа світанку} та {Скажи: Шукаю захисту в Господа людей}

Передається від Айші, нехай буде задоволений нею Аллаг: Коли Пророк, мир йому і благословення Аллага, щовечора лягав до свого ложа, він з’єднував долоні, дмухав у них і читав у них: {Скажи: Він — Аллаг, Єдиний}, {Скажи: Шукаю захисту в Господа світанку} та {Скажи: Шукаю захисту в Господа людей}. Потім він протирав ними ті частини свого тіла, до яких міг дотягнутися, починаючи з голови, обличчя та передньої частини тіла. І робив це тричі.

[رواه البخاري] [صحيح]

Однією з рис, притаманних Пророку, мир йому і благословення Аллага, було те, що коли він лягав спати, він зводив долоні та піднімав їх, як це робить той, хто звертається з дуа, дмухав у них із невеликою кількістю слини, і читав три сури: {Скажи: Він — Аллаг, Єдиний}, {Скажи: Шукаю захисту в Господа світанку} та {Скажи: Шукаю захисту в Господа людей}. Потім він протирав долонями ті частини свого тіла, до яких міг дотягнутися, починаючи з голови, обличчя та передньої частини тіла. Цю дію він повторював тричі.

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