„Když se Prorok (ať mu Bůh žehná a dá mír) ukládal každý večer na lože, spojil dlaně, foukl do nich a přednášel do nich: {Rci: „On Bůh je jedinečný"} a {Rci: „Utíkám se v ochranu Pána záře jitřní"} a {Rci: „Utíkám se v ochranu Pána lidí"},

‘Áiša (ať je s ní Bůh spokojen) vyprávěla: „Když se Prorok (ať mu Bůh žehná a dá mír) ukládal každý večer na lože, spojil dlaně, foukl do nich a přednášel do nich: {Rci: „On Bůh je jedinečný"} a {Rci: „Utíkám se v ochranu Pána záře jitřní"} a {Rci: „Utíkám se v ochranu Pána lidí"}, poté si dlaněmi přetřel, kolik jen mohl ze svého těla, počínaje hlavou a tváří přes zbytek těla na přední straně, a to dělal třikrát."
[Správný(Sahíh)] [Zaznamenal ho Al-Buchárí]

Jedním ze správných způsobů Proroka (ať mu Bůh žehná a dá mír) bylo, že když se večer ukládal na lože, spojil dlaně jako při dua, jemně do nich foukl a recitoval do nich tři súry: {Rci: „On Bůh je jedinečný"} a {Rci: „Utíkám se v ochranu Pána záře jitřní"} a {Rci: „Utíkám se v ochranu Pána lidí"}. Poté si dlaněmi přetřel přední část těla počínaje hlavou a tváří a toto třikrát opakoval.

http://sunnah.global/hadeeth/cs/show/65060