આપ દરરોજ રાત્રે જ્યારે પથારી પર આરામ કરવા માટે આવતા તો પોતાની બન્ને હથેળીઓને ભેગી કરતા અને {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}, અને {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ}, અને {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}

આયશા રઝી અલ્લાહુ અન્હા રિવાયત કરે છે : આપ દરરોજ રાત્રે જ્યારે પથારી પર આરામ કરવા માટે આવતા તો પોતાની બન્ને હથેળીઓને ભેગી કરતા અને {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}, અને {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ}, અને {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}, પઢી ફૂંક મારતા અને ફરી જ્યાં સુધી શરીર સુધી પોતાની હથેળી જઈ શકતી હોય ત્યાં સુધી તેને ફેરવી દેતા, પહેલા માથા પર પછી ચહેરા પર અને પછી શરીર પર ફેરાવતા હતા, અને આપ આ પ્રમાણે ત્રણ વખત કરતા હતા.

[સહીહ (આ હદીષ સાચા દરજ્જાની છે)] [આ હદીષને ઈમામ બુખારી રહિમહુલ્લાહએ રિવાયત કરી છે]

આપ ની આદતો માંથી એક આદત હતી કે જ્યારે પણ આપ રાત્રે પથારી પર સૂવા માટે જતા આપ પોતાની બન્ને હથેળીઓ ઉઠાવતા અને આ દુઆ પઢતા - જેવું કે દુઆ કરવાવાળો હાથ કરે છે, અને સામાન્ય થૂંક સાથે ફૂંક હથેળીઓ પર મારતા, અને ત્રણેય સૂરતો પઢતા : {قل هو الله أحد}, {قل أعوذ برب الفلق}, {قل أعـــوذ بـــرب النـــاس}, પોતાની હથેળી જ્યાં સુધી પહોંચતી હોય ત્યાં સુધી શરીર પર ફેરવી દેતા, માથાના અને ચહેરાના ભાગથી શરૂ કરતાં અને શરીરના આગળના ભાગમાં ફેરવતા, આ પ્રમાણે ત્રણ વખત કરતા હતા .

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