Ha a Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget), esténként készült lefeküdni az ágyában, két tenyerét összefogta, beléjük lehelt, majd recitálta: {Mondd: Ő, Allah az Egyedüli, az Egyetlen!} és {Mondd: A Hajnal Uránál keresek menedéket} és {Mondd: Az emberek Urához menekülök}

ʿĀ'iša(Allah legyen elégedett vele) említette: Ha a Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget), esténként készült lefeküdni az ágyában, két tenyerét összefogta, beléjük lehelt, majd recitálta: {Mondd: Ő, Allah az Egyedüli, az Egyetlen!} és {Mondd: A Hajnal Uránál keresek menedéket} és {Mondd: Az emberek Urához menekülök} Majd (két tenyerével) végigsimította testének minden lehetséges részét, kezdve a fejével, majd az arcát, majd folytatta tovább a testén; ezt háromszor ismételte meg.
[Ṣaḥīḥ (hiteles)] [Al-Bukhārī jegyezte le]

Az ő (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) útmutatásából származik: midőn alváshoz készülődött, összefogta két tenyerét, felemelte azokat - ahogyan a fohászkodó is tesz - majd beléjük lehelt a szájából egyetlen könnyed leheletet kicsiny nyállal együtt, és recitálta a három sūra-t {Mondd: Ő, Allah az Egyedüli, az Egyetlen!} és {Mondd: A hajnal uránál keresek menedéket.} és {Mondd: Az emberek Urához menekülök.}. Majd két tenyerével végigsimította a testén mindazt a részt, amit elért; kezdve a fejével, majd az arcával folytatva, majd teste elülső részét - ezen tettét háromszor ismételte meg.

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