Çdo natë, kur Profeti ﷺ binte në shtrat, i bashkonte shuplakat e duarve dhe frynte në to duke lexuar suret: el Ihlas, el Felek dhe en Nas

Aishja (Allahu qoftë i kënaqur me të!) tregon: "Çdo natë, kur Profeti ﷺ binte në shtrat, i bashkonte shuplakat e duarve dhe frynte në to duke lexuar suret: el Ihlas, el Felek dhe en Nas, e më pas e përshkonte trupin sa kishte mundësi. Fillonte nga koka dhe fytyra duke vazhduar pastaj me pjesën e mbetur. Kështu vepronte tri herë radhazi."
[Sahih] [Transmeton Buhariu]

Një nga udhëzimet e Profetit ﷺ ishte se, kur binte në shtrat për të fjetur, i bashkonte shuplakat e duarve dhe i çonte ato, - siç bën lutësi gjatë lutjes, - dhe frynte butësisht nga goja e tij me një të fryrë të vogël, e cila përmbante pakëz pështymë dhe i lexonte tri suret: el Ihlas, el Felek dhe en Nas*, e më pas e përshkonte trupin me duart e tij, aq sa kishte mundësi. Fillonte nga koka dhe fytyra duke vazhduar pastaj me pjesën e mbetur përpara trupit të tij. Kështu vepronte tri herë radhazi.

https://sunnah.global/hadeeth/sq/show/65060