Varje natt när profeten ﷺ skulle lägga sig brukade han hålla ihop sina handflator, blåsa i dem och läsa: 'Säg: Han är Allah [och han är] en', 'Säg: 'Jag tar skydd hos dagbräckningens Herre', och 'Säg: 'Jag tar skydd hos människornas Herre'

'A'ishah (må Allah vara nöjd med henne) sa: "Varje natt när profeten ﷺ skulle lägga sig brukade han hålla ihop sina handflator, blåsa i dem och läsa: 'Säg: Han är Allah [och han är] en', 'Säg: 'Jag tar skydd hos dagbräckningens Herre', och 'Säg: 'Jag tar skydd hos människornas Herre'. Sedan strök han med händerna över så många delar av sin kropp som han kunde; där han började med sitt huvud, ansikte och framsidan av kroppen. Han brukade göra det tre gånger."

[Autentisk] [Återberättad av al-Bukhari]

Från profetens vägledning när han skulle lägga sig för att sova var att han höll ihop sina handflator och lyfte dem, likt en person gör vid åkallan, blåste i dem med lite saliv och läste tre kapitel: "Säg: 'Han är Allah [och han är] en'", "Säg: 'Jag tar skydd hos dagbräckningens Herre'", och "Säg: 'Jag tar skydd hos människornas Herre'". Därefter strök han det han kunde av sin kropp med sina handflator, där han började med huvudet, ansiktet, och framsidan av kroppen. Han upprepade detta tre gånger.

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