Kuwa Mtume -Rehema na amani ziwe juu yake- alikuwa anapolala kitandani kwake wakati wa kila usiku alikuwa akikusanya viganja vyake, kisha akivipuliza na kuvisomea : {Qul-huwallahu Ahad}, na {Qul-A uudhu birabbil falaq} na (Qul-Auudhu birabbi naas }

Imepokelewa kutoka kwa Aisha -Radhi za Mwenyezi Mungu ziwe juu yake-: Kuwa Mtume -Rehema na amani ziwe juu yake- alikuwa anapolala kitandani kwake wakati wa kila usiku alikuwa akikusanya viganja vyake, kisha akivipuliza na kuvisomea : {Qul-huwallahu Ahad}, na {Qul-A uudhu birabbil falaq} na (Qul-Auudhu birabbi naas } Kisha hujipaka kwa viganja hivyo sehemu awezayo katika mwili wake, anaanza kupaka kichwa chake na uso wake na sehemu ya mbele ya mwili wake, anafanya hivyo mara tatu.

[Sahihi] [Imepokelewa na Al-Bukhaariy]

Ilikuwa katika miongozo yake Mtume -Rehema na amani ziwe juu yake- pindi anapopanda kitandani kwake kwa ajili ya kulala, ni kukusanya viganja vyake na kuviinua juu kama anavyofanya mwenye kuomba-na huvipuliza viganja hivyo kwa mdomo wake upulizaji wa taratibu pamoja na kutemea matemate kidogo na anasoma Sura tatu {Qul-huwallahu Ahadu} na {Qul-audhu birabbil falaq} na {Qul-auudhu birabbi naas} Kisha hupaka kwa kutumia viganja vyake sehemu anayoweza katika mwili wake; Kwa kuanzia kichwa chake na uso wake na sehemu ya mbele katika mwili wake, na hurudia kitendo hicho mara tatu.

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