Паёмбари Худо (Салому дуруди Аллоҳ бар ӯ бод) ҳар шаб чун ба бистари хоб мерафт, ду кафи дастони худро ҷамъ карда дар он сураҳои: (Қул ҳувал-лоҳу аҳад), (Қул аъузу бираббил-фалақ) ва (Қул аъузу бираббин-нос)

Аз Оиша (Худованд аз ӯ розӣ бод) ривоят аст, ки: Паёмбари Худо (Салому дуруди Аллоҳ бар ӯ бод) ҳар шаб чун ба бистари хоб мерафт, ду кафи дастони худро ҷамъ карда дар он сураҳои: (Қул ҳувал-лоҳу аҳад), (Қул аъузу бираббил-фалақ) ва (Қул аъузу бираббин-нос) -ро мехонд ва кафҳои дастонашро ба ҳар ҷое аз баданаш, ки муяссар ва дастрас буд масҳ мекард. Аз сар ва рӯй ва аз пешорӯи бадани худ оғоз карда ин амалро се маротиба анҷом медоданд.
[صحيح] [رواه البخاري]

Яке аз роҳнамудҳои Паёмбар (Салому дуруди Аллоҳ бар ӯ бод) ин аст, ки вақте ба бистари хоб мерафт ду кафи дастони худро бо ҳам ҷамъ карда ба боло мебардошт, ҳамонгуна, ки дар дуо бардошта мешавад, ва дар он сураҳои (Қул ҳувал-лоҳу аҳад, (Қул аъузу бираббил-фалақ) ва (Қул аъузу бираббин-нос)-ро хонда бо андак аз оби даҳон дамонда бо кафи дастонаш ҳар қисмате аз баданашонро, ки метавонистанд масҳ мекарданд. Ин амалро аз сар ва рӯй ва сипас аз қисми пеши бадан шуруъ карда се бор анҷом медоданд.

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