เมื่อท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม เข้านอนทุกคืน ท่านจะประสานมือเข้าด้วยกันและเป่าเข้าไปแล้วอ่านซูเราะฮ์อัลอิคลาศ อัลฟะลัก และอันนาส

จากท่านหญิงอาอิชะฮ์ เราะฎิยัลลอฮุอันฮา ได้กล่าวว่า : เมื่อท่านนบี
ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม เข้านอนทุกคืน ท่านจะประสานมือเข้าด้วยกันและเป่า
เข้าไปแล้วอ่านซูเราะฮ์อัลอิคลาศ อัลฟะลัก และอันนาส จากนั้นท่านก็จะใช้มือลูบ
ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เริ่มจากศีรษะ ใบหน้า และ
ส่วนหน้าของร่างกาย ท่านจะทำแบบนั้นถึงสามครั้ง. [เศาะฮีห์] [บันทึกโดย อัล-บุคอรีย์]

แบบอย่างประการหนึ่งของท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม คือเมื่อท่านต้องการจะนอน และได้ไปที่เตียงนอน ท่านจะเอามือประสานกันและยกขึ้น- อย่างที่ผู้ขอดุอาอ์ทำกัน - และท่านก็เป่าเบาๆ จากปากของท่านพร้อมน้ำลายเล็กน้อยและอ่านสามซูเราะฮ์: คือ ซูเราะฮ์อัลอิคลาศ อัลฟะลัก และอันนาส จากนั้นท่านก็จะใช้มือลูบตามส่วนต่างๆ ของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเริ่มจากศีรษะ ใบหน้า และส่วนหน้าของร่างกาย ท่านจะทำแบบนั้นถึงสามครั้ง

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