

2. Bett säubern/vorbereiten

(Sahih Muslim 2714a
Sahih al-Bukhari 6320)

1. Wudu (Gebetswaschung)

(Sahih al-Bukhari 247)

6. al-Mulk => Fürsprache

→ 30 Verse

→ aus Höllenfeuer
Paradies

↳ speziell gesegnet

(Abu Dawud 1400
At-Tirmidhi 2891
Ibn Majah 3876)

Sunnah vor dem Schlaf

5. Ausrichtung

Sahih al-Bukhari → auf rechts liegen
6314

Sunan ibn Majah 3724

→ nicht auf Bauch!

3. Qur'an

1. → Ikhlas, Falaq, an-Nas

über Körper streichen

2. Ayatil Kursi (Thronvers)

Schutz bis Morgentlicht

(Sahih al-Bukhari 5017
Sahih al-Bukhari 4723)

4. Dhikr (Erinnerung)

1. 33x Subhanallah

2. 33x Alhamdulillah

3. 33x La ilaha illallah

(Sahih Muslim 2727)
(Sahih al-Bukhari 5362a)

Dua

Bismillahirrahmanirrahim

(Bismillahirrahmanirrahim...)

(Allahumma bismika...)

Sahih al-Bukhari 6324

Keep smiling it's Sunnah :)