अल्लाहुम्मा ईन्नी आऊजुबिका मिनल अजझी वल कसली वल जुबनी वल बुखली वलहरमी व अजाबील कब्रि,अल्लाहुम्मा आती नफ्सी तकवाहा वजक्किहा अन्ता खैरा मन जक्काहा,अन्ता वलीहा व मौलाहा,अल्लाहुम्मा ईन्नी आऊजुबिका मिन ईल्मीन ला यनफऊ ,व मिन कल्बी ला यखशउ ,व मिन नफ्सीन ला तशबाउ, व मिन दावती ला युस्तजाबु लहा

जैद बिन अरकम [अल्लाह राजी असो] वर्णन करतात की:मी तुम्हाला तेच सांगतो जे प्रेषित मुहम्मद [सलामती असो त्यांच्यावर] सांगत असत: प्रेषित [सलामती असो त्यांच्यावर] ही
दुआ करत असत: <>.
[صحيح] [رواه مسلم]

प्रेषित [सलामती असो त्यांच्यावर] नियमीत रित्या दुआ याचना करत असत<> अर्थात मी तुझी मदत मागतो, व तुच माझे रक्षण कर आहे, <> चा अर्थ आहे कार्य करण्याची उभारी नसणे, <> सुस्ती व कंटाळा येणे, आजीझ तो आहे, जो करु शकत नाही. कसलान तो आहे,जो करु इच्छीत नाही, <> भित्रा जो सत्यावर ठामपणे उभा न राहणारा व सत्य मार्गावर पाउल न टाकणारा, <> तो कंजुष जो दैनंदिन गरजा सुद्धा एक दुसऱ्याला न देणारा, <> व्रुद्धापकाळ ज्यामुळे शारीरीक कमजोरी व नाउम्मेदी, <> ती शिक्षा केलेल्या वाईट कर्मा चे फळ,जी कबरीत दिल्या जाते. <> अर्थात मला नेकी ची व आज्ञापालनाची व वाईट कर्मा पासुन माझी सुटका कर, <> वाईट सवयी व पापी कर्मा पासुन याला पवित्र ठेव, <> कारण पापांपासून मुक्ती तुझ्याच हातात आहे, <> <>. <>जसे भविष्य सांगणारा, भुतबाजी करणारा, जादु करणारा, व ते ज्ञान जे कयामत च्या दिवसी बेकाम असेल किवा ते ज्ञान ज्यावर आचरण होत नसेल, <>म्हणजे असे मन जे अल्लाह च्या स्मरणाने कोमळ न होणारं, व समाधानी नसलेलं मन, <>म्हणजे असं मन जे जगाच्या मोहात अडकलेला व लोभात गर्क झालेलं, <>.

http://www.sunnah.global/hadeeth/mr/show/5878