शरीराच्या दुखत असलेल्या भागावर हात ठेवा आणि तीन वेळा म्हणा: "बिस्मिल्लाह" म्हणजे अल्लाहच्या नावाने, आणि सात वेळा म्हणा: "आऊज बिल्लाहि व खुदरतीही मिन शर्रि मा अजिदु व उहाजिरु " म्हणजेच मी अल्लाहचा आश्रय घेतो आणि मला जे वाटते आणि ज्याची भीती वाटते त्या वाईटापासून मी अल्लाहचा आश्रय घेतो आणि त्याच्या सामर्थ्याचा आश्रय घेतो

उस्मान बिन अबुल अस सखफी (अल्लाह प्रसन्न) यांच्या अधिकारावरून असे वर्णन केले आहे की त्यांनी अल्लाहच्या मेसेंजर (शांतता आणि आशीर्वाद) यांच्याकडे तक्रार केली होती की त्यांना त्यावेळेपासून त्यांच्या शरीरात वेदना होत होत्या. त्याने इस्लामचा स्वीकार केला, म्हणून अल्लाहचे मेसेंजर (शांतता आणि आशीर्वाद) म्हणाले: "शरीराच्या दुखत असलेल्या भागावर हात ठेवा आणि तीन वेळा म्हणा: "बिस्मिल्लाह" म्हणजे अल्लाहच्या नावाने, आणि सात वेळा म्हणा: "आऊज बिल्लाहि व खुदरतीही मिन शर्रि मा
अजिदु व उहाजिरु " म्हणजेच मी अल्लाहचा आश्रय घेतो आणि मला जे वाटते आणि ज्याची भीती वाटते त्या वाईटापासून मी अल्लाहचा आश्रय घेतो आणि त्याच्या सामर्थ्याचा आश्रय
घेतो.
[صحيح] [رواه مسلم]

ओथमान बिन अबी-अल-आस, अल्लाह त्याच्यावर प्रसन्न असेल, त्याला एका आजाराने ग्रासले होते त्यामुळे त्यांची अवस्था दयनीय झाली होती, म्हणून प्रेषित, अल्लाहच्या प्रार्थना आणि त्याच्यावर शांती असो, त्याच्यावर उपचार करण्यासाठी त्याच्याकडे आले आणि त्याला अशी विनंती शिकवली की अल्लाह त्याला झालेला आजार दूर करील. ज्या ठिकाणी तो तक्रार करत आहे त्या ठिकाणी हात ठेवणे आणि म्हणणे: (अल्लाहच्या नावाने) तीन वेळा, नंतर सात वेळा म्हणा: (मी आश्रय घेतो, आणि मी आश्रय घेतो, आणि मी आश्रय घेतो, आणि मी सध्याच्या काळातील वेदनांचा आश्रय घेतो (मला जे सापडते त्या वाईटापासून) आणि मला भीती वाटते की भविष्यात दुःख आणि भीती होईल किंवा हा रोग कायम राहील आणि त्याचे दुःख सर्वत्र पसरेल शरीर.

http://www.sunnah.global/hadeeth/mr/show/6018