# Maglagay ka ng kamay mo sa nananakit na bahagi ng katawan mo. Magsabi ka ng: Bismi -llāh (sa ngalan ni Allāh) nang makatatlo. Magsabi ka nang pitong ulit ng: A`ūdhu bi-llāhi wa-qudratihi min sharri mā ajidu wa-uḥādhir (Nagpapakupkop ako kay Allāh at sa kapangyarihan Niya laban sa kasamaan ng nararamdaman ko at pinangingilagan ko)."}

Ayon kay `Uthmān bin Abi Al-`Āṣṣ Ath-Thaqafīy (malugod si Allāh sa kanya): {Siya ay dumaing sa Sugo ni Allāh (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan) ng isang pananakit na nararamdaman niya sa katawan niya magmula ng umanib siya sa Islām. Kaya naman nagsabi sa kanya ang Sugo ni Allāh (basbasan ito ni Allāh at pangalagaan): "Maglagay ka ng kamay mo sa nananakit na bahagi ng katawan mo. Magsabi ka ng: Bismi -llāh (sa ngalan ni Allāh) nang makatatlo. Magsabi ka nang pitong ulit ng: A`ūdhu bi-llāhi wa-qudratihi min sharri mā ajidu wa-uḥādhir (Nagpapakupkop ako kay Allāh at sa kapangyarihan Niya laban sa kasamaan ng nararamdaman ko at pinangingilagan ko)."}
[Tumpak] [Nagsalaysay nito si Imām Muslim]

Dinapuan si `Uthmān bin Abi Al-`Āṣṣ Ath-Thaqafīy (malugod si Allāh sa kanya) ng isang pananakit na halos magpasawi sa kanya kaya pinuntahan siya ng Propeta (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan) upang dumalaw sa kanya. Nagturo ito sa kanya ng isang panalanging papawiin ni Allāh buhat sa kanya ang bumaba sa kanya na karamdaman. Ito ay maglagay siya ng kamay niya sa parte na idinadaing niya, magsabi siya ng: "Bismi -llāh (Sa ngalan ni Allāh)" nang makatatlo, pagkatapos magsabi siya nang pitong ulit na: "A`ūdhu (Nagpapakupkop ako) – dumudulog ako, nangungunyapit, at nagpapamuog ako – "bi-llāhi wa-qudratihi min sharri mā ajidu (kay Allāh at sa kapangyarihan Niya laban sa kasamaan ng nararamdaman ko)" – laban sa hapdi sa kasalukuyang oras – "wa-uḥādhir (at pinangingilagan ko)" – at pinangangambahan kong mangyari sa hinaharap na kalungkutan at pangamba o laban sa pagpapatuloy ng karamdamang ito at pagkalat ng hapdi nito sa katawan.

http://sunnah.global/hadeeth/tl/show/6018