

بهما ما استطاع من حسبه  
 ويبدأ بهما على راسه ووجهه  
 وما أقبل من جسده ثلاث مرارة  
 ويقرا آية الكرسي ويقول الحمد  
 لله الذي أطعمنا وسقانا وكفانا  
 وآوانا فكم من لا كافي له ولا  
 مؤتمن **اللهم** خلقت نفسي  
 وأنت تترفأها لك مما ترها  
 ومحياها إن أحببها وحفظها  
 وإن أميتها فاغفرتها اللهم  
 أسألك العافية **استغفر**  
 الله الذي لا اله الا هو الحي

اليوم واتوب اليه ثلاث مرارة  
 من قالها غفرت ذنوبه وإن كانت  
 مثل زبد البحر أو عدد ورق  
 الشجر أو عدد رمل عالم  
 أو عدد أيام السنة **ح** وإن  
 قال لا اله الا الله وحده  
 لا شريك له له الملك وله الحمد  
 وهو على كل شيء قدير لا حول  
 ولا قوة الا بالله سبحان  
 الله والحمد لله ولا اله الا الله  
 والله أكبر غفرت ذنوبه  
 وإن كانت مثل زبد البحر

اليوم