{" Dis : Il est Allah, Unique ! "} et récite : « Les Deux Protectrices » trois fois, matin et soir, elles te suffiront pour tout !

D'après AbdaLlah ibn Khubayb (qu'Allah l'agrée) qui a dit : Nous sommes sortis par une nuit pluvieuse et profondément ténébreuse. Nous cherchions le Messager d'Allah pour qu'il nous dirige en prière. Il a dit : " Je l'ai finalement rencontré, il m'a alors dit : " Dis ! " Je n'ai alors rien dit. Il a répété : " Dis ! " Je n'ai toujours rien dit. Il répéta de nouveau : " Dis ! " J'ai alors demandé : " Que dois-je dire ? " Il a alors dit : {" Dis : Il est Allah, Unique ! "} et récite : « Les Deux Protectrices » trois fois, matin et soir, elles te suffiront pour tout ! »

[Authentique] [Rapporté par Abû Dâwud, At-Tirmidhî et An-Nassâ'î]

Le noble Compagnon 'AbdaLlah ibn Khubayb (qu'Allah l'agrée) informe qu'au cours d'une nuit abondamment pluvieuse et profondément ténébreuse, ils sortirent à la recherche du Messager d'Allah pour qu'il les dirige en prière. Ils finirent par le trouver, alors le Prophète lui a dit : " Dis ! " C'est-à-dire : " Lis ! " Mais, il n'a rien lu. Le Prophète lui a alors répété sa parole : " Dis ! " Alors, 'AbdaLlah a demandé : " Que dois-je lire, ô Messager d'Allah ? " Alors, le Prophète a dit : " Lis : sourate : La Sincérité : {" Dis : Il est Allah, Unique. "} et : Les Deux Protectrices : {" Dis : Je me réfugie auprès du Seigneur de l'aube. "} et : {" Dis : Je me réfugie auprès du Seigneur des hommes. "}. Lis-les trois fois, matin et soir, elles te préserveront de tout mal et te prémuniront de tout méfait. "

http://www.sunnah.global/hadeeth/fr/show/6082