سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

من جلس في مجلس فكثر فيه لغطه ، فقال قبل أن يقوم من مجلسه ذلك : سبحانك اللهم وبحمدك ، أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك ، إلا غفر له ما كان في مجلسه ذلك.

رواه الترمذي وصححه الألباني

أي أنه إذا قال هذا الدعاء بصدق وإخلاص، "إلا غفر له"، أي: عفا الله عنه ومحا "ما كان في مجلسه ذلك"، أي: من معصية وإثم. وفي الحديث: فضل هذا الذكر وبيان أنه كفارة للغط الذي يكون في المجالس