

## معمولات برائے خواتین

- (۱) تلاوت قرآن۔ ایک پارہ
  - (۲) مناجات مقبول۔ ایک منزل
  - (۳) ہر عمل میں سنت کی اتباع
  - (۴) سُبحان اللہ ایک سو (۱۰۰) بار
  - (۵) لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ایک سو (۱۰۰) بار
- لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ پر ہلکا دھیان کریں کہ میری لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عرشِ اعظم تک پہنچ گئی اور لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ پر سوچیں کہ اللہ کا نور میرے دل میں داخل ہو رہا ہے۔ ہلکا سا دھیان کافی ہے۔ مشکوٰۃ شریف کی حدیث ہے لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ لَيْسَ لَهَا حِجَابٌ دُونَ اللَّهِ یعنی لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اور اللہ میں کوئی حجاب اور پردہ نہیں۔
- (۶) استغفار ایک سو (۱۰۰) بار ﴿رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ﴾
  - (۷) درود شریف ایک سو (۱۰۰) بار ﴿صَلِّ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ﴾
  - (۸) بہشتی زیور کا ساتواں حصہ اور احقر کی تصنیف روح کی بیماریاں اور ان کا علاج کا مطالعہ
  - (۹) بہشتی زیور کے چوتھے حصے میں میاں کے ساتھ ناہ کرنے کا طریقہ کا مطالعہ (نوٹ) نخل سے زیادہ وظائف پڑھنا سخت مضر ہے۔ لہذا جب تھکاوٹ محسوس ہو فوراً وظیفہ بند کر دیں اور جس قدر آسانی سے وظیفہ پڑھ سکیں اتنا ہی کافی ہے۔ اور چھ گھنٹے سونا (دن رات میں ملا کر) ضروری ہے۔ نیند کم آئے تو فوراً طبیب سے رجوع کریں اور وظیفہ ملتوی کریں ورنہ خشکی بڑھ جائے گی۔

Website: www.islahibaatain.com

## معمولاتِ یومیہ

عارف باللہ مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب رحمۃ اللہ علیہ  
حضرت اقدس

ملنے کا پتہ: مکان نمبر LS-06، ایس ٹی 8، سیکٹر 10، نار تھہ کراچی

Website: www.islahibaatain.com

## معمولات برائے خواتین

- (۱) تلاوت قرآن۔ ایک پارہ
  - (۲) مناجات مقبول۔ ایک منزل
  - (۳) ہر عمل میں سنت کی اتباع
  - (۴) سُبحان اللہ ایک سو (۱۰۰) بار
  - (۵) لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ایک سو (۱۰۰) بار
- لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ پر ہلکا دھیان کریں کہ میری لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عرشِ اعظم تک پہنچ گئی اور لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ پر سوچیں کہ اللہ کا نور میرے دل میں داخل ہو رہا ہے۔ ہلکا سا دھیان کافی ہے۔ مشکوٰۃ شریف کی حدیث ہے لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ لَيْسَ لَهَا حِجَابٌ دُونَ اللَّهِ یعنی لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اور اللہ میں کوئی حجاب اور پردہ نہیں۔
- (۶) استغفار ایک سو (۱۰۰) بار ﴿رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ﴾
  - (۷) درود شریف ایک سو (۱۰۰) بار ﴿صَلِّ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ﴾
  - (۸) بہشتی زیور کا ساتواں حصہ اور احقر کی تصنیف روح کی بیماریاں اور ان کا علاج کا مطالعہ
  - (۹) بہشتی زیور کے چوتھے حصے میں میاں کے ساتھ ناہ کرنے کا طریقہ کا مطالعہ (نوٹ) نخل سے زیادہ وظائف پڑھنا سخت مضر ہے۔ لہذا جب تھکاوٹ محسوس ہو فوراً وظیفہ بند کر دیں اور جس قدر آسانی سے وظیفہ پڑھ سکیں اتنا ہی کافی ہے۔ اور چھ گھنٹے سونا (دن رات میں ملا کر) ضروری ہے۔ نیند کم آئے تو فوراً طبیب سے رجوع کریں اور وظیفہ ملتوی کریں ورنہ خشکی بڑھ جائے گی۔

Website: www.islahibaatain.com

## معمولاتِ یومیہ

عارف باللہ مولانا شاہ حکیم محمد اختر صاحب رحمۃ اللہ علیہ  
حضرت اقدس

ملنے کا پتہ: مکان نمبر LS-06، ایس ٹی 8، سیکٹر 10، نار تھہ کراچی

Website: www.islahibaatain.com