

1. स्वमान - मैं बाप समान देह में रहते सदा विदेही हूँ।

- ``जैसे विदेही बाप देह में आते हुए भी विदेही स्वरूप, विदेहीपन का अनुभव कराते हैं। ऐसे आप सभी जीवन में रहते, देह में रहते विदेही स्थिति में स्थित हो इस देह द्वारा करावनहार बनकर के कर्म कराओ। यह देह करनहार है और आप देही करावनहार हो। इसी स्थिति को विदेही स्थिति कहते हैं। यही फालो फादर करना है।`` - बापदादा

2. योगाभ्यास -

शिवभगवानुवाच -

अ. 'अभी-अभी शरीर रूपी वस्त्र को धारण किया और अभी-अभी उतारा, यही मुख्य पुरुषार्थ करो तो मुख्य रत्नों में आ जायेंगे।'

ब. 'अभी-अभी निराकारी, अभी-अभी साकारी - जब ऐसी अवस्था हो जायेगी तब साकार रूप में हर एक को निराकार रूप का आपसे साक्षात्कार होगा।'

स. 'कोई भी चित्र (शरीर) को देखते हो तो चित्र के अंदर जो चैतन्य है, उसे देखो और उस चित्र के जो चरित्र हैं, उन चरित्रों को देखो।'

द. 'जैसे बापदादा हर एक के मस्तक के बीच चमकती हुई मणि को देखते हैं, ऐसे ही आप भी सभी के मस्तक की मणि को ही देखते रहो तो सहज ही विदेही स्थिति में स्थित हो जाएँगे।'

3. धारणा - सरलता

- 'अपने टाइट संस्कारों को इजी बनाओ तो देह रूपी वस्त्र को उतारना सहज हो जाएगा।'

- 'सभी बातों में इजी रहो। इजी रहने से सब कार्य इजी होते जायेंगे और विदेही वा अशरीरी अवस्था का अनुभव भी इजी हो जाएगा।' - बापदादा

4. चिंतन -

- विदेही स्थिति क्या है ?

- कौन-कौन सी बातें हमें इस अवस्था में स्थित नहीं होने देती ?

- ब्रह्मा बाबा ने किस-किस प्रकार से विदेही अवस्था बनाने का अभ्यास किया होगा ?

5. तपस्वियों प्रति - प्रिय तपस्वियों ! प्यारे बापदादा के महावाक्य हैं कि जैसे स्थूल शरीर द्वारा कहीं भी आना वा जाना सहज अनुभव होता है, वैसे ही इस शरीर की स्मृति से बुद्धि द्वारा परे जाना और आना भी सहज अनुभव हो। यही अभ्यास वा अनुभव अन्तिम पेपर में फर्स्ट नम्बर लाने का आधार है। इसके लिए पुराने स्वभाव और लगाव को चेक करके समाप्त करना आवश्यक है। यदि संकल्प में, सम्पर्क वा सम्बन्ध के रूप में, अपनी कोई विशेषता में भी लगाव होगा तो वो विदेही बनने नहीं देगा।