"মিষ্টি বাচ্চারা - দৃঢ়ভাবে নিশ্চিত করো যে, আমরা হলাম আত্মা, আত্মা মনে করে প্রতিটা কাজ শুরু করো তাহলে বাবা স্মরণে আসবে, তখন পাপ হবে না"

*প্রশ্নঃ - কর্মাতীত স্থিতিকে প্রাপ্ত করার জন্য কোন্ পরিশ্রম প্রত্যেককেই করতে হবে? কর্মাতীত স্থিতির সমীপতার নিদর্শন কি?

*উত্তরঃ - কর্মাতীত হওয়ার জন্য স্মরণের বল এর দ্বারা নিজের কর্মেন্দ্রিয় গুলিকে বশে করার পরিশ্রম করো। এই অভ্যাস করো যে, আমি হলাম নিরাকার আত্মা, নিরাকার বাবার সন্তান। সব কর্মেন্দ্রিয় নিরাকারী হয়ে যাবে - এটাই হলো জবরদস্ত পরিশ্রম। কর্মাতীত অবস্থার যত সমীপে আসতে থাকবে, ততই প্রতিটি অঙ্গ শীতল, সুগন্ধিত হতে থাকবে। তার থেকে বিকারী দুর্গন্ধ দূর হয়ে যাবে। অতীন্দ্রিয় সুখের অনুভব হতে থাকবে।

ওম্ শান্তি। শিব ভগবানুবাচ। এ তো বাচ্চারা বলবে না যে কার প্রতি। বাচ্চারা তো জানেই - শিববাবা হলেন জ্ঞানের সাগর। তিনি হলেন মনুষ্য সৃষ্টির বীজরূপ। তাহলে অবশ্যই তিনি আত্মাদের সাথে কথা বলেন। বাচ্চারা জানে যে, শিববাবা আমাদের পড়াচ্ছেন। "বাবা" শব্দ থেকে বুঝতে পারে যে, পরমাত্মাকেই বাবা বলা হয়। সমস্ত মনুষ্য মাত্রই শিববাবাকেই বাবা বলে। বাবা পরমধামে থাকেন। সবার প্রথমে এই কথা পাকা করতে হবে। নিজেকে আত্মা মনে করতে হবে আর এই কথা পাক্কা নিশ্চিত করতে হবে। বাবা যা শোনান, তা আত্মাই ধারণ করে। যে জ্ঞান পরমাত্মার মধ্যে আছে, তা আত্মার মধ্যেও আসা চাই। যা আবার মুখ দিয়ে বর্ণনা করতে হয়। যা কিছু ঈশ্বরীয় পাঠ পড়ানো হয়, তা আত্মাই পড়ে। আত্মা যদি নির্গত হয়ে যায়, তাহলে এই পড়া ইত্যাদি কিছুই মনে থাকে না। আত্মা সংস্কার নিয়ে যায়, তারপর অন্য শরীরে অবস্থান করে। তাই প্রথমে নিজেকে নিশ্চিতভাবে আত্মা মনে করতে হবে। এখন দেহ - অভিমান ত্যাগ করতে হবে। আত্মা শোনে, আত্মাই ধারণ করে। আত্মা যদি শরীরে না থাকে তাহলে শরীর নড়তেও পারে না। বাচ্চারা, এখন তোমাদের একথা পাক্কা নিশ্চিত করতে হবে যে - পরমাত্মা, আমাদের অর্থাৎ আত্মাদের জ্ঞান প্রদান করছেন। আমরা আত্মারা এই শরীরের দ্বারা শুনি আর পরমাত্মা এই শরীরের দ্বারা শোনাচ্ছেন - এ কথাই প্রতি মুহূর্তে ভুলে যায়। দেহ স্মরণে এসে যায়। এও তোমরা জানো যে, ভালো বা খারাপ সংস্কার আত্মার মধ্যেই থাকে। মদ্যপান করা, খারাপ কথা বলা - এও আত্মাই করে শরীরের দ্বারা। আত্মাই এই শরীরের দ্বারা পার্ট প্লে পালন করে। সবার প্রথমে আত্ম - অভিমানী অবশ্যই হতে হবে। বাবা আত্মাদেরই পড়ান। আত্মাই এরপর এই জ্ঞান সঙ্গে করে নিয়ে যাবে। যেমন ওখানে পরমাত্মা জ্ঞান সহ থাকেন, তেমনই তোমরা আত্মারাও আবার এই জ্ঞান সঙ্গে করে নিয়ে যাবে। বাচ্চারা, আমি তোমাদের এই জ্ঞানের সঙ্গেই নিয়ে যাই। তারপর আত্মারা, তোমাদের আবার পার্টে আসতে হবে, তোমাদের পার্ট হলো নতুন দুনিয়ায় প্রালব্ধ ভোগ করা। জ্ঞান ভুলে যায়। এ সমস্তই খুব ভালোভাবে ধারণ করতে হবে। সবার প্রথমে এ কথা খুব ভালোভাবে পাকা করতে হবে যে, আমি আত্মা, অনেকেই আছে যারা এই কথা ভুলে যায়। নিজেকে খুবই পরিশ্রম করতে হবে। বিশ্বের মালিক হতে হলে পরিশ্রম ছাড়া হবেই না। প্রতি মুহূর্তে এই পয়েন্টসই ভুলে যায়, কেননা এ হলো নতুন নলেজ। যখন নিজেকে আত্মা ভুলে গিয়ে দেহ - অভিমানে চলে আসে, তখন কিছু না কিছু পাপ হয়েই যায়। দেহী - অভিমানী হলে কখনোই পাপ হবে না। তখন পাপ মুক্ত হবে। এরপর অর্ধেক কল্প কোনো পাপ হবে না। তাই এ কথা নিশ্চিত রাখতে হবে যে, দেহ নয়, আমি আত্মাই পড়ি। পূর্বে এই দেহের মানুষের মত পাওয়া যেত এখন বাবা শ্রীমৎ দিচ্ছেন। এ হলো নতুন দুনিয়ার সম্পূর্ণ নতুন নলেজ। তোমরা সকলেই নতুন হয়ে যাবে, এতে দ্বিধার কোনো কথা নেই। অনেকবার তোমরা পুরানো থেকে নতুন আর নতুন থেকে পুরানো হয়ে এসেছো, তাই খুব ভালোভাবে পুরুষার্থ করতে হবে।

আমরা আত্মারা কর্মেন্দ্রিয়ের দ্বারা এই কাজ করি। অফিস ইত্যাদিতেও নিজেকে আত্মা মনে করে কর্মেন্দ্রিয়ের দ্বারা যদি কাজ করো তাহলে শিক্ষক বাবাকে অবশ্যই স্মরণে আসবে। আত্মাই বাবাকে স্মরণ করে। যদিও তোমরা আগেও বলতে যে, আমরা ভগবানকে স্মরণ করি কিন্তু নিজেদের সাকার মনে করে নিরাকারকে স্মরণ করতে। নিজেকে নিরাকার মনে করে কখনোই নিরাকারকে স্মরণ করতে না। এখন তোমাদের নিজেদের নিরাকার আত্মা মনে করে নিরাকার বাবাকে স্মরণ করতে হবে। এ অত্যন্ত বিচার সাগর মন্থন করার মতো কথা। যদিও কেউ কেউ লেখে যে - আমি দুই ঘন্টা স্মরণে

থাকি । কেউ আবার বলে - আমি সর্বদা শিববাবাকে স্মরণ করি কিন্তু সর্বদা কেউই স্মরণ করতে পারে না । যদি স্মরণ করে তাহলে প্রথম থেকেই কর্মাতীত অবস্থায় এসে যাবে । এই কর্মাতীত অবস্থা তো খুবই পরিশ্রমের ফলে হয় । এতে সব বিকারী কর্মেন্দ্রিয় বশ হয়ে যায় । সত্যযুগে সব কর্মেন্দ্রিয় নির্বিকারী হয়ে যায় । অঙ্গ - অঙ্গ সুগন্ধিত হয়ে যায় । এখন হলো বাসি দুর্গন্ধময় ছিঃ - ছিঃ অঙ্গ । সত্যযুগের মহিমা তো খুবই সুন্দর । তাকে বলা হয় হেভেন, নতুন দুনিয়া, বৈকুন্ঠ । সেখানকার ফিচার্স, রাজমুকুট ইত্যাদি এখানে কেউই বানাতে পারবে না । যদিও তোমরা তা দেখেও আসো কিন্তু এখানে তা কেউই বানাতে পারবে না । সেখানে তো ন্যাচারাল শোভা থাকে। তাই বাচ্চারা, তোমাদের স্মরণের দ্বারাই পবিত্র হতে হবে । এই স্মরণের যাত্রা অনেক অনেক বেশী করে করতে হবে । এতেই অনেক পরিশ্রম । এই স্মরণ করতে করতে যখন কর্মাতীত অবস্থা প্রাপ্ত করবে, তখন সমস্ত কর্মেন্দ্রিয় শীতল হয়ে যাবে । অঙ্গ - প্রত্যঙ্গ সুগন্ধিত হয়ে যাবে, কোনো দুর্গন্ধ থাকবে না । এখন তো সমস্ত কর্মেন্দ্রিয়তেই দুর্গন্ধ । এই শরীর কোনো কাজের নয় । তোমাদের আত্মা এখন পবিত্র হচ্ছে । শরীর তো পবিত্র হতে পারবে না । শরীর তখনই পবিত্র হবে, যখন তোমরা নতুন শরীর পাবে । অঙ্গ - অঙ্গ সুগন্ধিত - এমন মহিমা দেবতাদের । বাচ্চারা, তোমাদের অতীব খুশী হওয়া উচিত । বাবা এসেছেন, তাই তোমাদের খুশীর পারদ চড়তে থাকা উচিত ।

বাবা বলেন, তোমরা আমাকে স্মরণ করো, তাহলে তোমাদের বিকর্ম বিনাশ হবে । গীতার শব্দ কতো পরিষ্কার । বাবা এও বলেছেন - আমার যারা ভক্ত, যারা গীতা পাঠক হবে, তারা অবশ্যই কৃষ্ণের পূজারী হবে । তাইতো বাবা বলেন, দেবতাদের পূজারীদেরও তোমরা শোনাও । মানুষ শিবের পূজা করে, তারপর বলে দেয়, ঈশ্বর সর্বব্যাপী । গ্লানি করেও তারা রোজ মন্দিরে যায় । শিবের মন্দিরে অনেক - অনেক মানুষ যায় । তারা অনেক উঁচু সিঁড়ি ভেঙ্গে উপরে যায় কারণ শিবের মন্দির উপরে বানানো হয় । শিববাবাও এসে সিঁড়ি বানান, তাই না । তাঁর নামও উঁচু আর তাঁর ধামও উঁচু । মানুষ কতো উপরে যায় । বদ্রীনাথ, অমরনাথ, ওখানেও শিবের মন্দির আছে । যিনি উপরে নিয়ে যান, তো তাঁর মন্দিরও অনেক উপরেই বানানো হয় । এখানে গুরু শিখরের মন্দিরও অনেক উপরে পাহাড়ের উপরে বানানো হয়েছে । উচ্চ বাবা তোমাদের বসে পড়ান । এই দুনিয়াতে আর কেউই জানে না যে, শিববাবা এসে পড়ান । ওরা তো সর্বব্যাপী বলে দেয় । এখন তোমাদের সামনে এইম অবজেক্টও আছে । বাবা ছাড়া আর কেই বা বলবেন - এই হলো তোমাদের এইম অবজেক্ট । বাচ্চারা, এ কথা বাবাই তোমাদের বলেন । তোমরা সত্য নারায়ণের কথাই শোনো । অতীতে যা ঘটে গেছে, ওরা তো সেই কথাই বলে যে, আগে কি কি ঘটেছিলো । যাকে কাহিনী বলা হয় । এই উঁচুর থেকে উঁচু বাবা বড়র থেকেও বড় কাহিনী শোনান । এই কাহিনী তোমাদের অনেক উঁচুতে তুলে দেবে । এইকথা সর্বদা তোমাদের মনে রাখা উচিত আর অনেককে শোনানো উচিত । এই কাহিনী শোনানোর জন্যই তোমরা প্রদর্শনী বা মিউজিয়াম তৈরী করো । পাঁচ হাজার বছর পূর্বে এই ভারতই ছিলো যেখানে দেবতারা রাজত্ব করতো । এই হলো প্রকৃত কাহিনী, যা অন্য কেউই বলতে পারে না । এই হলো আসল কাহিনী যা বৃক্ষপতি বাবা বসে বোঝান, যার দ্বারা তোমরা দেবতা হও । এখানে পবিত্রতাই হলো মুখ্য । পবিত্র না হলে ধারণা হবে না । বাঘিনীর দুধের জন্য সোনার বাসনই প্রয়োজন, তখনই ধারণা হতে পারবে । এই কান তো হলো বাসনের মতো । এ সোনার বাসন হওয়া চাই । এখন এ হলো পাথরের । সোনার হতে পারলেই ধারণা হতে পারবে । খুবই মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে আর ধারণ করতে হবে । এই কাহিনী তো খুবই সহজ, যা গীতায় লেখা আছে । ওরা তো কাহিনী শুনিয়ে রোজগার করে । যারা শ্রোতা, তাদের থেকে ওদের রোজগার হয় । এখানেও তোমাদের রোজগার আছে । দুই রোজগারই চলতে থাকে । দুইই ব্যবসা । তিনি পড়ান । তিনি বলেন "মনমনাভব", "পবিত্র হও"। এমন আর কেউই বলে না, না তারা মনমনাভব থাকে । কোনো মানুষই এখানে পবিত্র থাকতে পারে না কারণ ভ্রষ্টাচারের দ্বারা জন্ম । কলিযুগের অন্তিম সময় পর্যন্ত রাবণ রাজ্য চলবে, এই সময়ই পবিত্র হতে হবে । পবিত্র তো দেবতাদের বলা হয়, না কি মনুষ্যকে । সন্ন্যাসীরাও মানুষ, তাদের হলো নিবৃত্তি মার্গের ধর্ম । বাবা বলেন যে, আমাকে যদি তোমরা স্মরণ করো, তাহলে পবিত্র হয়ে যাবে । ভারতে প্রবৃত্তি মার্গের রাজ্যই চলে এসেছে । নিবৃত্তি মার্গের লোকেদের সঙ্গে তোমাদের কোনো সম্পর্ক নেই । এখানে তো স্ত্রী - পুরুষ উভয়কেই পবিত্র হতে হবে । গাড়ির দুটি চাকাই যদি চলে তাহলে ঠিক, নাহলে ঝগড়া লেগে যায় । এই পবিত্রতা নিয়েই ঝগড়া চলতে থাকে । আর কোনো সৎসঙ্গে পবিত্রতা নিয়ে ঝগড়া হয়, এমন কখনো শোনা যায়নি । এই একবারই যখন বাবা আসেন, তখন ঝগড়া লাগে । সাধু - সন্ত প্রমুখ কখনো কি বলে যে, অবলাদের উপরে অত্যাচার হবে! এখানে বাচ্চারা ডাকতে থাকে যে, বাবা আমাদের বাঁচাও । বাবাও জিজ্ঞেস করেন, তোমরা বিবস্ত্র হও না তো? কেননা কাম তো মহাশত্রু । একদম নীচে নেমে যায় । এই কাম বিকারই সবাইকে কানাকড়িও নয় এমন মূল্যহীন করে দিয়েছে । বাবা বলেন যে, ৬৩ জন্ম তোমরা বেশ্যালয়ে থাকো, এখন তোমাদের পবিত্র হয়ে শিবালয়ে যেতে হবে । এই এক জন্ম তোমরা পবিত্র হও । শিববাবাকে স্মরণ করলে তোমরা শিবালয় স্বর্গে যেতে পারবে । তাও কাম বিকার কতো জোরদার । এ কতো সমস্যায় ফেলে, এর আকর্ষণ কতো বেশী । এই আকর্ষণকে দূর করতে হবে । কেননা

ঘরে ফিরে যেতে হলে অবশ্যই পবিত্র হতে হবে । টিচার বসে থাকবে কি ? এই ঈশ্বরীয় পঠন - পাঠন তো অল্প সময়ের জন্য চলবে । বাবা বলে দেন, এই হলো আমাদের রথ । রথের আয়ু বলবেন । বাবা বলেন যে, আমি তো সর্বদা অমর, আমার নামই হলো অমরনাথ । আমি পুনর্জন্ম নিই না, তাই আমাকে অমরনাথ বলা হয় । আমি তোমাদের অর্ধেক কল্পের জন্য অমর বানিয়ে দিই । এরপর তোমরা পুনর্জন্ম নাও । তাই বাচ্চারা, এখন তোমাদের উপরে যেতে হবে । মুখ এইদিকে আর পা ওইদিকে করতে হবে । তাহলে আবার ওইদিকে মুখ কেন ঘোরাও । তখন বলে, বাবা ভুল হয়ে গেছে, মুক্ত এইদিকে হয়ে গেছে । তখন বিপরীত হয়ে যায় ।

তোমরা বাবাকে ভুলে দেহ - অভিমানী হয়ে যাও, ফলে বিপরীত হয়ে যাও । বাবা তোমাদের সবকিছুই বলে দেন । বাবার কাছে কিছুই চাইবে না যে - বল দাও, শক্তি দাও । বাবা তো তোমাদের পথ বলে দেন যে, যোগবলের দ্বারা তোমাদের এমন হতে হবে । তোমরা যোগবলের দ্বারা এতটাই বিত্তবান হয়ে যাও যে, তোমাদের ২১ জন্ম কখনোই কারোর থেকে চাওয়ার প্রয়োজন হয় না । তোমরা বাবার থেকে এতটাই গ্রহণ করো । তোমরা বুঝতে পারো যে, বাবা তো অথৈ কামাই করান, তিনি বলেন, তোমরা যা চাও, তাই নিয়ে নাও । এই লক্ষ্মী - নারায়ণ হলো সর্বোচ্চ । তাই যা চাও তোমরা, তাই পেতে পারো । সম্পূর্ণ পাঠ না করলে কিন্তু প্রজাতে চলে আসবে । প্রজাও অবশ্যই হতে হবে । ভবিষ্যতে তোমাদের মিউজিয়াম অনেক হয়ে যাবে, তোমরা অনেক হল পাবে, কলেজ পাবে, যেখানে তোমরা সার্ভিস করবে । এই যে বিয়ের জন্য হল বানানো হয়, এও তোমরা অবশ্যই পাবে । তোমরা বোঝাবে - শিব ভগবান উবাচঃ, আমি তোমাদের এমন পবিত্র বানাই - এই কথা শুনে ট্রাস্টি হল্ দিয়ে দেবে । তোমরা বলো, ভগবানুবাচ - কাম হলো মহাশত্রু, যাতে তোমরা দুঃখ পেয়ে এসেছো । এখন তোমাদের পবিত্র হয়ে পবিত্র দুনিয়ায় যেতে হবে । তোমরা হল পেতেই থাকবে, তখন বলবে - অনেক দেরী হয়ে গেলো । বাবা বলেন, আমি কি এমনিতে কিছু নেবো, এর পরিবর্তে আমাকেও তোমাদের ভরপুর করে দিতে হবে । বাচ্চাদের এক এক পয়সায় পুকুর তৈরী হয় । বাকি তো সকলেরই মাটিতে মিশে যাবে । বাবা হলেন সবথেকে বড় বন্ধকী মহাজনও । সোনার ব্যবসায়ী, ধোপা আবার কারিগরও । আচ্ছা ।

মিষ্টি - মিষ্টি হারানিধি বাচ্চাদের প্রতি মাতা - পিতা, বাপদাদার স্মরণের স্নেহ-সুমন আর সুপ্রভাত । আত্মাদের পিতা তাঁর আত্মারূপী বাচ্চাদেরকে জানাচ্ছেন নমস্কার ।

ধারণার জন্যে মুখ্য সারঃ-

১) বাবা যে সত্যিকারের কাহিনী শোনান, তা খুব মনোযোগ দিয়ে শুনতে এবং ধারণ করতে হবে, বাবার থেকে কিছুই চাইবে না । ২১ জন্মের জন্য নিজের উপার্জন জমা করতে হবে ।

২) এখন ঘরে যেতে হবে তাই যোগবলের দ্বারা শরীরের টানকে সমাপ্ত করতে হবে । কর্মেন্দ্রিয়কে শীতল করতে হবে । এই দেহের ভাব ত্যাগ করার পুরুষার্থ করতে হবে ।

বরদানঃ- এক স্থানে স্থিত হয়ে অনেক আত্মাদের সেবা করা লাইট-মাইট সম্পন্ন ভব

যেরকম লাইট হাউস এক স্থানে স্থিত থেকে দূর-দূরান্তের সেবা করে, এইরকম তোমরা সবাই এক স্থানে থেকে অনেকের সেবার জন্য নিমিত্ত হতে পারো, এতে কেবল লাইট-মাইটের দ্বারা সম্পন্ন হওয়ার আবশ্যকতা আছে। মন-বুদ্ধিকে সদা ব্যর্থ চিন্তা করা থেকে মুক্ত রাখো, মন্মনা ভব-র মন্ত্রের সহজ স্বরূপ হলো - মন্সা শুভ ভাবনা, শ্রেষ্ঠ কামনা, শ্রেষ্ঠ বৃত্তি আর শ্রেষ্ঠ ভাইব্রেশনের দ্বারা সম্পন্ন হওয়া। তাহলে এই সেবা সহজেই করতে পারবে। এটাই হলো মন্সা সেবা।

স্লোগানঃ- এখন তোমরা ব্রাহ্মণ আত্মারা লাইট হও আর অন্য আত্মাদেরকে মাইক বানাও।

Normal;heading 1;heading 2;heading 3;heading 4;heading 5;heading 6;heading 7;heading 8;heading 9;caption;Title;Subtitle;Strong;Emphasis;Placeholder Text;No Spacing;Light Shading;Light List;Light Grid;Medium Shading 1;Medium Shading 2;Medium List 1;Medium List 2;Medium Grid 1;Medium Grid 2;Medium Grid 3;Dark List;Colorful Shading;Colorful List;Colorful Grid;Light Shading Accent 1;Light List Accent 1;Light Grid Accent 1;Medium Shading 1 Accent 1;Medium Shading 2 Accent 1;Medium List 1 Accent 1;Revision;List Paragraph;Quote;Intense Quote;Medium List 2 Accent

1;Medium Grid 1 Accent 1;Medium Grid 2 Accent 1;Medium Grid 3 Accent 1;Dark List Accent 1;Colorful Shading Accent 1;Colorful List Accent 1;Colorful Grid Accent 1;Light Shading Accent 2;Light List Accent 2;Light Grid Accent 2;Medium Shading 1 Accent 2;Medium Shading 2 Accent 2;Medium List 1 Accent 2;Medium List 2 Accent 2;Medium Grid 1 Accent 2;Medium Grid 2 Accent 2;Medium Grid 3 Accent 2;Dark List Accent 2;Colorful Shading Accent 2;Colorful List Accent 2;Colorful Grid Accent 2;Light Shading Accent 3;Light List Accent 3;Light Grid Accent 3;Medium Shading 1 Accent 3;Medium Shading 2 Accent 3;Medium List 1 Accent 3;Medium List 2 Accent 3;Medium Grid 1 Accent 3;Medium Grid 2 Accent 3;Medium Grid 3 Accent 3;Dark List Accent 3;Colorful Shading Accent 3;Colorful List Accent 3;Colorful Grid Accent 3;Light Shading Accent 4;Light List Accent 4;Light Grid Accent 4;Medium Shading 1 Accent 4;Medium Shading 2 Accent 4;Medium List 1 Accent 4;Medium List 2 Accent 4;Medium Grid 1 Accent 4;Medium Grid 2 Accent 4;Medium Grid 3 Accent 4;Dark List Accent 4;Colorful Shading Accent 4;Colorful List Accent 4;Colorful Grid Accent 4;Light Shading Accent 5;Light List Accent 5;Light Grid Accent 5;Medium Shading 1 Accent 5;Medium Shading 2 Accent 5;Medium List 1 Accent 5;Medium List 2 Accent 5;Medium Grid 1 Accent 5;Medium Grid 2 Accent 5;Medium Grid 3 Accent 5;Dark List Accent 5;Colorful Shading Accent 5;Colorful List Accent 5;Colorful Grid Accent 5;Light Shading Accent 6;Light List Accent 6;Light Grid Accent 6;Medium Shading 1 Accent 6;Medium Shading 2 Accent 6;Medium List 1 Accent 6;Medium List 2 Accent 6;Medium Grid 1 Accent 6;Medium Grid 2 Accent 6;Medium Grid 3 Accent 6;Dark List Accent 6;Colorful Shading Accent 6;Colorful List Accent 6;Colorful Grid Accent 6;Subtle Emphasis;Intense Emphasis;Subtle Reference;Intense Reference;Book Title;Bibliography;TOC Heading;