"মিষ্টি বাচ্চারা - ধৈর্য ধরো, এখন তোমাদের দুঃখের দিন পূর্ণ হয়েছে, সুখের দিন আসছে, নিশ্চয় বুদ্ধি বাচ্চাদের অবস্থা ধৈর্যশীল থাকে"

*প্রশ্নঃ - কোনো অবস্থাতেই যেন মুহ্যমান অবস্থা না আসে তার সহজ বিধি কী?

*উত্তরঃ - ব্রহ্মা বাবার উদাহরণ সদা নিজের সামনে রাখো। তিনি হলেন অগণিত বাচ্চাদের বাবা, কেউ সুপুত্র, তো কেউ কুপুত্র, কেউ সার্ভিস করে, কেউ ডিসসার্ভিস, তবুও বাবা কখনো মুষড়ে পড়েন না, ঘাবড়ে যান না। তাহলে তোমরা বাচ্চারা কেন মুষড়ে পড়ো? তোমরা কোনো অবস্থাতেই মুষড়ে পড়বে না। *

*গীতঃ- ধৈর্য ধরো রে মন...

ওম্ শান্তি । ধৈর্য ধরো মন.... কোনো মানুষকে এ কথা বলা হয় না। মন-বুদ্ধি আত্মায় থাকে। এ কথা আত্মার উদ্দেশ্যে বলা হয়। একমাত্র পরমপিতা পরমাত্মা ছাড়া আর কেউই আত্মাকে বলতে পারে না যে ধৈর্য ধরো, কারণ অধীরকেই ধৈর্য দেওয়া হয়। যদি ঈশ্বর সর্বব্যাপী হন তাহলে তাঁকে অধৈর্য বলা যেতে পারে না। এই সময় সব মানুষই অধৈর্য, দুঃখী। সেইজন্য ধীরতা দেওয়ার, সুখ দেওয়ার জন্য বাবা এসেছেন। বাবা বলেন এখন ধৈর্য ধরো। বাবার মহাবাক্য শুধুমাত্র তোমাদের জন্যই নয়, বাস্তবে তা সারা দুনিয়ার জন্য। সারা দুনিয়া ধীরে ধীরে শুনবে। যে শোনে সেই আসতে থাকে। একমাত্র বাবা-ই হলেন সকলের সদ্গতি দাতা, দুঃখহরণকারী। এ হলো দুঃখের দুনিয়া। বাচ্চারা মনে করে এখনই আমাদের মুক্তি-জীবনমুক্তির দিন অর্থাৎ কলিযুগী পতিত দুনিয়া থেকে মুক্তি পাওয়ার দিন। তোমাদের বুদ্ধিতে আছে, তাও পুরুষার্থের নম্বরের ক্রমানুসারে। সকলের ধৈর্য নেই যে এখন আমরা এই দুঃখের দুনিয়া থেকে মুক্তি পেয়ে নিজের সুখধামে যাবো। বাচ্চারা, তোমাদেরও স্থায়ী নিশ্চয় থাকা উচিত। যদি শ্রীমৎ অনুসারে চলতে থাকো তাহলে এখন আমাদের সুখের দিন আসছে। এর মধ্যে আশীর্বাদ বা কৃপা ইত্যাদির কোনো ব্যাপার নেই। বাবা বসে পড়ান। সহজ স্বরাজ্য যোগ শেখান। পড়াকে নলেজও বলা হয়। বাচ্চারা, বাবা তোমাদের শ্রেষ্ঠ মত দিচ্ছেন। সর্বপ্রথমে অটল নিশ্চয় চাই, তাহলে তা আর কখনোই উপরে নীচে করবে না। গায়নও আছে, আস্থা ছিল পরম ব্রহ্মের নিবাসীর প্রতি, তাঁকে পেয়ে গেছি তাই আর বাকী কি চাইব। এই নিশ্চয় তো আছে যে বাবার কাছ থেকে স্বর্গের উত্তরাধিকার পাবো। তখন প্রথমেই ধৈর্য স্থায়ী হয়ে যায়। এ হলো অবিনাশী ধৈর্য। এটা সার্টেন (নিশ্চিত) যে আমরাই শ্রীমৎ অনুসারে শ্রেষ্ঠ থেকে শ্রেষ্ঠ, শ্রেষ্ঠাচারী রাজ্য-ভাগ্য স্থাপন করছি, কোনো লড়াই - ঝগড়া ছাড়া। তাহলে উদাস হয়ে পড়ার কী দরকার। তোমাদের ঘরে ১০-১২ টি বাচ্চা থাকতে পারে । কিন্তু বাবাকে দেখো তো হাজার- হাজার, লক্ষ-লক্ষ বাচ্চা। কোনো কোনো বাচ্চা তো ঝামেলাও (উপদ্রব) করে। কেউ সুপুত্র তো কেউ কুপুত্র, কেউ সার্ভিস করে তো কেউ ডিসসার্ভিস। কিন্তু বাবা কী কখনো ঘাবড়ে যান? তাই বাচ্চাদেরও ভয় পাওয়া উচিত নয়। গৃহস্থ ব্যবহারেও থাকতে হবে। একদিকে রয়েছে হঠযোগ, কর্ম সন্ন্যাসী। তোমাদের হলো অসীম জগতের সন্ন্যাস। এ হলো রাজযোগ। তোমাদের গৃহস্থ ব্যবহারে থেকেই বাবার অবিনাশী উত্তরাধিকার নিতে হবে। অত্যন্ত সহজ ব্যাপার। তাহলে এখন নিজেদের সুখধামের ঝাড় (বৃক্ষ) দেখা যাচ্ছে। এ কথা তোমরা পরোক্ষ বা প্রত্যক্ষভাবে বুদ্ধির দ্বারা জানতে পারো। তাতে সাক্ষাৎকার হোক বা না-ই হোক। পুরুষার্থ করা হয় ভবিষ্যতের স্ব-রাজধানীর জন্য। লক্ষ্য তো সামনে রয়েছে, তাই না ? লক্ষ্মী-নারায়ণের চিত্র দেখেছো তো। এরকমও নয় যে সাক্ষাৎকার হলে তবেই মানবো। এতো হল বুদ্ধির দ্বারা বোঝার ব্যাপার। এই নেত্র দ্বারা যা চিত্র দেখছো পুনরায় আবার তা দেখবে। এ হলো রাজযোগ। বুদ্ধিও বলে চিত্র তো সামনেই রয়েছে, তাহলে আবার সাক্ষাৎকার কী করবো? শ্রীকৃষ্ণ তো সত্যযুগের মালিক। শিববাবা তো পরমধাম নিবাসী। তোমরা লক্ষ্মী-নারায়ণ হতে পারো। এটাই তোমাদের লক্ষ্য। তাহলে আয়নায় দেখো যে সেই দৈব-গুণ আমাদের মধ্যে কতটা এসেছে? বাবা ধৈর্য তো অনেক দেন।

এখন পড়তে হবে। রাজত্বের জন্য জ্ঞান চাই। বাবা তা দিচ্ছেন। আই. সী. এস.-দের (Indian Civil Service) অনেক নেশা থাকে যে আমরা খুব বড় অফিসার হবো। কার্যতঃ ব্যবসা করেও কোটিপতি হওয়া যায়। বাবা তোমাদের ধান্দা শেখান - বিনিময়ের। তোমরা বাবাকে কড়ি দাও, তার বিনিময়ে ২১ জন্মের জন্য বাবা তোমাদের স্বর্গের মালিক বানিয়ে দেন। এটা এক ধরণের ব্যবসাও আবার পড়াও। শুধু ব্যবসা, কোনো কাজের না। ওয়ার্ল্ডের হিস্ট্রি-জিওগ্রাফীর জ্ঞানও চাই। স্বদর্শন চক্রধারীও হতে হবে। যত পড়বে ততই উঁচু পদ পাবে। স্বর্গে মালিকও থাকবে তো প্রজা, ভৃত্যও থাকবে। এখনও সকলে বলে - ভারত আমাদের দেশ। কিন্তু রাজা ও প্রজার মধ্যে অনেক পার্থক্য থাকে। বাবা বলেন - যতটা সম্ভব

উচ্চ থেকে উচ্চ পদ লাভ করো। মাতা-পিতার সমান পুরুষার্থ করো। তোমরা বোঝো যে সবাই তো আর রাজ সিংহাসনে বসবে না। তবুও রেস (দৌড়) করাতে হয় । পুরুষার্থের ক্রমানুসারেই রাজত্ব পাবে। কল্প-পূর্বে যাদের যা পুরুষার্থ ছিল তাই সাক্ষী হয়ে দেখতে হবে। আবার যদি কারও পুরুষার্থ ধীর গতিতে হয়, তবে তাকে তীব্র বানানো হয়। তোমাদের পুরুষার্থে অনেক ধীরগতি দেখি। তোমাদের মমত্ব রয়েছে। ট্রাস্টী বানিয়েছি তবুও মমত্ব কেন? তোমরা শ্রীমত অনুসারে চলো। তোমরা প্রশ্ন করো - বাবা, বাড়ি বানাবো ? হ্যাঁ, কেন নয়! বানাও, ভালভাবে আরাম করে বসো। বাকী খুব অল্প দিনের জন্য এই ছিঃ ছিঃ দুনিয়া আছে। খুব আরাম করো, বাচ্চাদের বিয়ে দাও। বাবা কোনো ধন নেন না। তিনি তো দাতা। শিববাবা এই সময় বাচ্চাদের থাকার জন্য এই ঘর বানিয়েছেন। আর নিজের থাকার জন্য এই শরীরকে (ব্রহ্মা) নিমিত্ত করেছেন, জীব আত্মাদের থাকার জন্য তো অবশ্যই ঘরের প্রয়োজন। তাই তোমাদের অর্থাৎ বাচ্চাদের জন্য তৈরী করছেন। বাবাও এই ঘরে বসে আছেন, তাই না। এ কথা তোমরা জানো যে - তিনি হলেন আমাদের, অর্থাৎ আত্মাদের পিতা আর ইনি হলেন শরীরের পিতা। তোমাদের দত্তক নিয়েছেন। তোমরা আমাদের সন্তান। তোমরা মাম্মা-বাবা বলো। একেই দত্তক নেওয়া বলে। প্রজাপিতা ব্রহ্মার এতো বাচ্চা, তো অবশ্যই দত্তক নেওয়াই হবে। তোমাদেরকেও দত্তক নেন । সরস্বতীও হল তাঁর কন্যা। এ হলো অতি গুহ্য কথা। গীতা-ভাগবত ইত্যাদি তোমরা পড়েছো, এই বাবাও (ব্রহ্মা) পড়েছেন। কিন্তু ড্রামা অনুসারে এখনই শ্রীমত পাওয়া যায়। যা কিছু বলেন তা ড্রামা অনুসারে। তাতে অবশ্য কল্যাণই হবে। যদি কোনো ক্ষতিও হয়, তাতেও কল্যাণই আছে। প্রতিটি কথায় কল্যাণ আছে। শিববাবা হলেন কল্যাণকারী। ওঁনার শ্রীমৎ খুব ভালো। যদি এর উপর কোনো সংশয় থাকে বা শ্রীমতে না চলে নিজের মতে চলে, তবে ধোঁকা খেতে হবে। তাহলে শিববাবা কী করবেন? প্রতিটি পদক্ষেপে রায় নিতে হবে। সুপ্রীম পান্ডা তো বসে আছেন। অনেক বাচ্চারা একথা ভুলে যায় কারণ যোগে থাকে না। যোগকে স্মরণের যাত্রা বলা হয়। স্মরণ না করলে মনে করে আমরা রেস্ট নিচ্ছি। যাত্রা পথে কি কেউ রেস্ট নেয় ! তোমরাও যদি রেস্ট নাও, স্মরণ না করো তাহলে বিকর্ম বিনাশ হবে না আর এগিয়ে যেতে পারবে না। স্মরণ না করলে তো সমীপে যেতে পারবে না। আত্মা ক্লান্ত হয়ে যায়। বাবাকে ভুলে যায়। বাবা বলছেন তোমরা যাত্রা-তে চলেছ। রাতে তো তোমরা রেস্ট নাও। এমন নয় যে রাতে তোমরা ঘুমের মধ্যেই যাত্রায় থাকো। না, ওটা বিশ্রাম। যখন জেগে থাকো তখনই যাত্রায় থাকো। ঘুমের মধ্যে কখনো বিকর্ম বিনাশ হবে না। তবে হ্যাঁ তখন কোনো বিকর্মও হয় না। তাই বাবা সব কথাই বুঝিয়ে দেন কিন্তু কেউ বাবার কথা ধারণ তো করুক। বাবা অনেক পয়েন্টস্ বলেন । ব্যারিস্টারির পয়েন্টস্ তখন বুদ্ধিতে আসে, যখন কেউ ব্যারিস্টারি পড়ে। যদি ডাক্তারী বা ইঞ্জিনিয়ারিং পড়ে তাহলে ডাক্তার বা ইঞ্জিনিয়ার ইত্যাদি হয়। যে যেমন কোর্স করে, তেমনই হয়।

এখানে তো একটাই কোর্স। সদা স্মরণের যাত্রা-তে থাকো। তোমাদের মাথার উপর জন্ম-জন্মান্তরের বোঝা রয়েছে। তা বিনাশ করার একটাই উপায় - বাবাকে স্মরণ করা। তা না হলে পথভ্রষ্ট হয়ে পড়বে। মালা তো তৈরী করাই আছে। নয় রত্নের গায়নও আছে। এসব কথা কোথা থেকে এসেছে তা মানুষ জানে না। অষ্টরত্ন আছেন, যারা রুদ্র মালায় আসেন। তাই ভালো করে পুরুষার্থ করতে হবে। স্টুডেন্টস্ ভালো মতো পড়লে রেজিস্টার দেখে তা মা-বাবাও জানতে পারে। এখানে তো বাবাই টিচার, তাই তিনি সব জানেন। তোমরা বাবার কাছেই পড়ো। তাই তিনি তোমাদের রেজিস্টারও জানতে পারেন। তোমরাও নিজেদের রেজিস্টার জানতে পারো - কতখানি গুণ আমাদের মধ্যে আছে বা আমরা অন্যদের কতটা নিজেদের সমান বানাতে পারি? আমাদের কী এতটা শক্তি আছে যে কেউ সম্মুখে এলে তার শরীরকে পর্যন্ত ভুলে যাবে? বলা হয়ে থাকে, হিম্মত আমাদের মদদ ঈশ্বরের। বাবা অনেক সাহায্য করেন। তোমরাও যোগের দ্বারা সহায়তা দিয়ে থাকো । বাবার চাই পবিত্রতার সাহায্য। সমস্ত পতিত দুনিয়াকে যোগবলের দ্বারা পাবন করতে হবে। যে যত যোগের সহায়তা দেবে বাবা ততই খুশী হবেন। বাস্তবে এই সহায়তা বাবার জন্য না নিজের জন্য? তোমরা যত পড়বে তত উঁচু পদ পাবে। যত স্মরণ করবে ততই আমাকে পবিত্রতার সহায়তা প্রদান করতে পারবে। আমি আসি পতিতকে পবিত্র বানাতে, পবিত্র দুনিয়ার জন্য। পতিত ও পাবন এখানেই হয়। ওটা হলো নিরাকারী দুনিয়া। গায়নও আছে, পতিত-পাবন এসো। বোঝে না যে, পাবন বা পবিত্র দুনিয়া কাকে বলে। সীতাকে রাবণের জেল থেকে, দুঃখ থেকে মুক্ত করে, তারপর তো সুখও চাই। অন্যেরা শান্তি পায় অনেক কিন্তু সুখ পায় অল্প। তোমরা যেমন সুখ অনেক পাও, তেমন দুঃখও অনেক পাও। শেষে যে সব আত্মারা আসে তারা অল্প পার্ট অভিনয় করে ফিরে চলে যায়। অনেকে এক-দুই জন্মও নেয়। একটু সময়ের জন্য আসা-যাওয়া। তোমাদের হল ৮৪ জন্মের ব্যাপার । ওদের এক-দুই জন্মের । তোমরা ৮৪ জন্মকেই জানো, চক্রকে জানার জন্য চক্রবর্তী রাজা হয়ে যাও। ওরা তা হতে পারবে না। ওদের জন্য এই জ্ঞান নয়। এই জ্ঞান তোমাদের জন্য, যারা কল্প-পূর্বেও এই জ্ঞান নিয়েছিলে। এখন তোমাদের পুরুষার্থ করতে হবে। এখনই পুরুষার্থের সময় আর তোমাদের জন্যই পুরুষার্থের কথা বলা হয়েছে। দেবী-দেবতা ধর্ম অনেক সুখ দেবে, এতো সুখ আর কেউ দিতে

পারবে না।

এই অনাদি ড্রামা তৈরী হয়েই রয়েছে। সবাই তো আর হিরো-হিরোইনের পার্ট পাবে না। বিভিন্ন ধরনের মানুষ আছে। তাদের মধ্যে ভাল-মন্দ অনেক প্রকারের মানুষ আছে। শ্রেষ্ঠ থেকে শ্রেষ্ঠ হল দেবী-দেবতা। শ্রেষ্ঠ তাদেরকেই বলা হয়। তারা তো সত্যযুগেই থাকে। তাদের চিত্রও রয়েছে। কিন্তু কীভাবে তাঁরা এমন হয়েছেন তা কেউ জানে না। কেউ কেউ বলে - কৃষ্ণ সর্বব্যাপী। তাই ভগবানও সর্বব্যাপী। এসব কথা তোমরা বাচ্চারাই বুঝতে পারো। এই লক্ষ্য খুবই ভালো-বোঝাবার জন্য। সবাইকে অবশ্যই আমন্ত্রণ জানাতে হবে। সবাই সংবাদ পত্রের দ্বারা নিমন্ত্রণ পাচ্ছে। এখন সময়ও অনেক কম। এতক্ষণ বাচ্চারা যাত্রা করতে করতে ক্লান্ত হয়ে পড়ে। মায়ার তুফান সহ্য করতে পারে না। যুদ্ধের ময়দানে মায়া তো অবশ্যই আক্রমণ করবে। ওস্তাদের থেকেও ওস্তাদ হয়ে লড়বে। অত্যন্ত জোরে ঝড় তুফান আসবে। অনেকে বলে যে যখন থেকে জ্ঞানে এসেছি তখন থেকেই বিঘ্ন আসছে, কাজে অনেক ক্ষতি হয়েছে। বাবা বলেন মনে কোরো না যেন জ্ঞানে এসেছো বলেই বিঘ্ন আসছে। এ তো দুনিয়ায় হতেই থাকে। এতে ভয় পেয়ে যেও না। কখনো শুক্রের দশা, কখনো রাহুর, কখনো অন্য কারোর দশা বসে থাকবেই। চলতে চলতে ছেড়ে দেয়। রাহুর দশা অত্যন্ত কড়া। মায়া একদম খেয়ে নেয়, তাই কালোর থেকেও কালো হয়ে যায়। মায়া থাপ্পড় মেরে একদম কালো মুখ করে দেয়। মায়াও জিতে যাবে। শুধুমাত্র বাচ্চাদেরই জয় হলে তবেই রাজধানী স্থাপন হয়ে যাবে। ওস্তাদ-কে (বাবাকে) ভুলে যায়, তাই তো মায়া থাপ্পড় মারে। এমন রুহানী সাজনকে সজনীরা ভুলে যায়, এও হল ওয়ান্ডার, তাই না! আচ্ছা!

মিষ্টি মিষ্টি হারানিধি বাচ্চাদের প্রতি মাত-পিতা বাপদাদার স্মরণের স্নেহ-সুমন আর সুপ্রভাত। আত্মাদের পিতা তাঁর আত্মা রূপী বাচ্চাদেরকে জানাচ্ছেন নমস্কার।

ধারণার জন্যে মুখ্য সারঃ-

১) যোগবলের দ্বারা পতিত দুনিয়াকে পবিত্র করতে বাবার সাহায্যকারী হতে হবে। স্মরণের যাত্রায় রেস্ট নিও না। স্মরণ যেন এমন হয় যে তোমার সামনে আসা মানুষ যেন তার শরীর পর্যন্ত ভুলে যায়।

২) শ্রীমতের উপর সংশয় প্রকাশ করে নিজের মনমত চালিও না। প্রতি কথায় রায় নেওয়া, এর মধ্যেই নিজের কল্যাণ আছে মনে করে চলতে হবে।

বরদানঃ- সহযোগের শুভ ভাবনার দ্বারা আধ্যাত্মিক বায়ুমণ্ডল বানানো মাস্টার দাতা ভব

প্রকৃতি যেমন নিজের বায়ুমন্ডলের প্রভাবকে অনুভব করিয়ে থাকে - কখনো গরম, কখনো ঠান্ডা, সেই রকমই তোমরা প্রকৃতিজিৎ সদা সহযোগী, সহজযোগী আত্মারা নিজের শুভ ভাবনার দ্বারা আধ্যাত্মিক বায়ুমণ্ডল বানানোতে সহযোগী হও। সে এইরকম বা এইরকম করে, এইসব ভেবো না। যেমনই বায়ুমণ্ডল হোক, ব্যক্তি হোক, আমাকে সহযোগ দিতে হবে। দাতার বাচ্চারা সদাই দিয়ে থাকে। তো সে মনের দ্বারা সহযোগী হও কিংবা বাণীর দ্বারা অথবা সম্বন্ধ সম্পর্কের দ্বারা। কিন্তু লক্ষ্য থাকবে সহযোগী অবশ্যই হতে হবে।

স্লোগানঃ- ইচ্ছা মাত্রম্ অবিদ্যার স্থিতির দ্বারা সকলের ইচ্ছাকে পূর্ণ করাই হলো কামধেনু হওয়া।

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;