"মিষ্টি বাচ্চারা - বাবা এসেছেন তোমাদের সবরকমের দম বন্ধকর পরিস্থিতি থেকে মুক্ত করতে, তোমরা এখন এই শোক বাটিকা থেকে অশোক বাটিকাতে যাচ্ছো, এই বিষয় বৈতরণী নদী পার হয়ে যাচ্ছো"

*প্রশ্নঃ - স্মরণে বসলে কোন্ বিষয়ের বিঘ্ন পড়ে না আর কোন্ বিষয়ের বিঘ্ন পড়ে?

*উত্তরঃ - স্মরণে বসার সময় কোনও আওয়াজের বা শোরগোলের বিঘ্ন পড়ে না, সেটা জ্ঞানে পড়ে কিন্তু স্মরণে মায়ার বিঘ্ন অবশ্যই পড়ে। মায়া স্মরণের সময়েই বিঘ্ন দেয়। অনেক প্রকারের সংকল্প বিকল্প নিয়ে আসে, এইজন্য বাবা বলেন যে, বাচ্চারা সাবধান থাকো। মায়ার ঘুঁসি খেও না। শিববাবা, যিনি তোমাদের অপার সুখ প্রদান করেন, যিনি হলেন সর্ব সম্বন্ধের স্যাকারিন - তাঁকে অনেক অনেক ভালোবাসার সাথে স্মরণ করো। স্মরণে দ্রুততার সাথে দৌড় লাগাও।

*গীতঃ- রাখের পথিক...

ওম্ শান্তি । মিষ্টি মিষ্টি বাচ্চারা যারা যাত্রাতে আছে। সেভাবে বলতে গেলে তো যে বসে আছে তাকে থোড়াই বলা যাবে যে সে যাত্রাতে আছে। এই যাত্রা কতোই না ওয়ান্ডারফুল! শান্তির যাত্রা, শান্তিধামে যাওয়ার যাত্রা। রাবণের রাজ্যে দম বন্ধ হয়ে মরতে হয়। এক সত্যবান সাবিত্রীর কাহিনী আছে তাই না। কাল-এর পাঞ্জা থেকে সাবিত্রী, সত্যবানের আত্মাকে ফিরিয়ে নিয়ে এসেছিলেন। বাস্তবে এমন কোনও কথা নেই। এছাড়া অর্ধেক কল্প কাল খেতে থাকে। অন্তিম সময়ে দম বন্ধকর পরিস্থিতি আসে তাই না। রাবণ, যাকে প্রত্যেক বছর জ্বালানো হয়, সে হল আমাদের শত্রু, এটাই তারা জানে না। বাবা বলছেন আমি এসেছি তোমাদেরকে শোকবাটিকা থেকে বের করে অশোক বাটিকাতে নিয়ে যেতে, যেখানে দমদন্ধ অবস্থা হয় না। এখানে তো অনেক প্রকারের দমবন্ধ পরিস্থিতি আছে। মা বাবা পতি বাচ্চাদের থেকে বিরোধিতার ধাক্কা খেতে থাকে। পতি বিকারে ফাঁসাতে থাকে। বাবা এসে এই সব দমবন্ধ অবস্থা থেকে মুক্ত করে নতুন দুনিয়াতে নিয়ে যান। এখন আত্মার ডানা ভেঙ্গে গেছে। আত্মা উড়তে পারছে না। তারপর স্মরণের যাত্রা করতে পারে না। অবশ্যই এটা হল বুদ্ধিযোগের যাত্রা, লেখা আছে না - মন্মনা ভব। এর অর্থ যে যাত্রা, এটা থোড়াই কেউ বুঝতে পারে। বলে যে রাম বাঁদরের সেনা নিয়েছিল আর বাঁদেররা সেতু বানিয়েছিল। বাঁদর সেতু কিভাবে বানাবে। এটা তোমাদের স্মরণের যাত্রার সেতু তৈরী হচ্ছে, যে সেতুর দ্বারা তোমরা বিষয় বৈতরণী নদী পার হয়ে যাও। বাবা এই নদীতে সাঁতার কাটতে শেখাচ্ছেন। তিনি হলেন মাঝি তাই না। বিষয় বৈতরণী নদী পার করিয়ে শিবালয়ে নিয়ে যান। তিনি বলেন যে অমৃত ছেড়ে বিষ কেন পান করছো? তো জ্ঞানের অমৃত বলা হয়। জ্ঞানের দ্বারাই সদ্গতি হয়। শাস্ত্রকে জ্ঞান বলা হবে না। সেইসব হল ভক্তির সামগ্রী। শাস্ত্র পড়লে সত্যযুগ আসবে না, সদ্গতি হবে না, এইজন্য তাকে জ্ঞান অমৃত বলা হবে না। জ্ঞানে প্রথমে ১০০ শতাংশ সদ্গতি তারপর ধীরে-ধীরে নিচে নামতে থাকে। এটা বলা যাবে না সত্যযুগেও দুর্গতি হয়, সেখানে দুর্গতির নামই নেই। কলিযুগে সকলেরই দুর্গতি হয়।

তোমরা জানো যে সকলের উপর দয়া করার জন্য এক বাবা-ই আছেন, যাঁকে শ্রী শ্রী বলা হয়। বর্তমানে শ্রী শ্রী টাইটেল এখন সবাই রেখে দেয়। দেবতাদেরকে শ্রী বলা হয়। শ্রী লক্ষ্মী-নারায়ণ, শ্রী রাম-সীতা, তো এইরকম শ্রী যিনি বানান, তাঁকে শ্রী শ্রী বলা হয়। তোমরা বাবার সামনে প্রতিজ্ঞা করে থাকো যে আমি কখনও বিকারে যাবো না। যদি প্রতিজ্ঞা করে ভুলে যাও তো বাবার রাইট হ্যান্ড ধর্মরাজও বসে আছেন। ধর্মরাজ ক্ষমা করবেন না। বাবাও গুপ্ত, জ্ঞানও গুপ্ত, পদও গুপ্ত। এটা কেবল তোমরা বাচ্চারাই জানো যে আমাদেরকে শ্রীমত প্রদানকারী কোনও মানুষ হতে পারে না। প্রজাপিতা ব্রহ্মার দ্বারা বাবা রচনা রচিত করেন। প্রজাপিতা সূক্ষ্ম লোকে তো থাকেন না। অবশ্যই এখানেই হবেন। বাচ্চারা তোমরা বুঝে গেছো যে ব্রহ্মা এই সময় হল ব্রাহ্মণ। ভবিষ্যতে এঁনারই বাদশাহী প্রাপ্ত হয়। দেবতারা পতিত দুনিয়াতে তো রাজত্ব করবেন না। তাই পুরানো দুনিয়ার বিনাশ চাই, বিনাশ হবে অবশ্যই। এখন একটু দেরী আছে। এখন তোমাদের নতুন গাছের স্যাপলিং-ই পুরো লাগেনি। আগে গাইতে - ত্বমেব মাতাশ্চ পিতা... সকলের সামনে গিয়ে এই মহিমা গাইতে। কিছুই বুঝতে না। আচ্ছা, বিচার করো ব্রহ্মা মাতা কিভাবে হতে পারেন? লক্ষ্মী-নারায়ণেরও নিজেদের রাজত্ব চলে। তো তাদেরকে মাতা-পিতা বলা হবে না। তো এই সময় পরমপিতা পরমাত্মা প্র্যাক্টিক্যালে মাতা-পিতার ভূমিকা পালন করছেন। পুনরায় ভক্তিমার্গে মহিমা গাওয়া হয়ে থাকে। তাদের মধ্যেও সর্বপ্রথমে শিববাবাকে ত্বমেব মাতাশ্চ পিতা বলা হয়। পরে লক্ষ্মী-নারায়ণ, রাম-সীতা সবাইকে বলতে থাকে। জ্ঞান তো কিছুই নেই। শিববাবা হলেন স্যাকারিন। এই

মনুষ্য মাত্র সবাই দুঃখই দিতে থাকে আর আমি সকলের তুলনায় সবথেকে বেশী সুখ প্রদান করি। আমি হলাম দাতা। বাচ্চারা আমি তোমাদেরকে এই শ্রীমত দিচ্ছি যে, বাচ্চারা যত স্মরণের যাত্রাতে থাকবে, স্বদর্শণ চক্র ঘোরাবে, কমল ফুলের সমান হবে, ততই উঁচু পদ পাবে। এই অলংকার গুলির অর্থ কেউ বুঝতে পারে না। অলংকার তোমরাই ধারণ করো। প্রতীক হিসাবে বিষ্ণুকে দিয়ে দিয়েছে। তৃতীয় নেত্রও দেবতাদেরকে দিয়ে দিয়েছে। বাস্তবে তৃতীয় নেত্র তোমাদেরই প্রাপ্ত হয়। ত্রিনেত্রী, ত্রিকালদর্শী...শব্দ আছে তাই না। এর অর্থও এই সময় তোমাদের (আত্মাদের) বুদ্ধিতে আছে। আত্মাদের বুদ্ধিতেই সব কিছু থাকে। আমার চোখ, নাক, কানও শরীর বলে না। আত্মা বলে যে এটা হল আমার শরীর রূপী মহল। আত্মার এই জ্ঞান প্রাপ্ত হয়েছে যে - আমি আত্মার মধ্যে ৮৪ জন্মের পার্ট পূর্ব নির্ধারিত হয়ে আছে। কতইনা গুপ্ত কথা। আত্মাকে রকেটও বলা হয়, যে আত্মাকে শরীর ছেড়ে লন্ডনে যেতে হবে তো সেকেণ্ডে চলে যাবে। বিজ্ঞানীরা কতইনা দ্রুত গতির রকেট বানিয়েছে, যেটা সকালে ছাড়লে সন্ধ্যেবেলা পৌঁছে যাবে। আগে স্টীমারে তিন-চার মাস লেগে যেত। এখনও স্টীমারে এক মাস লেগে যায়। এরোপ্লেনে একদিন। কিন্তু আত্মা হল অত্যন্ত দ্রত গতি সম্পন্ন রকেট, যে সেকেণ্ডে পৌঁছে যায়, যেটা কারোরই দৃষ্টিগোচর হয় না। আত্মারা তোমাদের অলরাউন্ড পার্ট আছে। আচ্ছা পরমাত্মার পার্ট কি? দ্বাপর থেকে আমার সাক্ষাৎকার করানোর পার্ট আছে, যে আত্মা যে ভাবনা নিয়ে আমাকে স্মরণ করে, তার মনোকামনা আমি পূর্ণ করি। এখন আমার জ্ঞান শোনানোর পার্ট আছে, পতিতদেরকে পবিত্র বানানোর পার্ট আছে। তোমাদেরকে মাস্টার নলেজফুল, গডের সন্তান মাস্টার গড় তৈরী করি। যারা কল্প পূর্বেও পুরুষার্থ করেছিল, তারাই করবে। বাচ্চারা বলে যে, কল্প পূর্বেও এসেছিলাম, এখন আবার এসেছি, এখন পুনরায় উত্তরাধিকার গ্রহণ করছি। কার কাছ থেকে? মাতা-পিতার কাছ থেকে। সরস্বতী হলেন সকলের মাতা। তাঁর মাতা হলেন এই ব্রহ্মা। এঁনার মাতা তো কেউ নেই। শিববাবা নিজে বলেন যে তুমি হলে আমার পত্নি, তখন আমি বলি যে পতি ছাড়া আমি খাবার কিভাবে খাবো। তো আচ্ছা, শিববাবা আর আমি দু'জনে একসাথে খাবো। নেশা তো থাকে তাই না। তোমরা নিজেরাও বলো যে বাবা দালাল হয়ে এসেছেন, নিজের সাথে সম্বন্ধ জুড়তে। তোমরা শ্রীমতে চলে পরমাত্মার সাথে সকলের সম্বন্ধ জুড়ে দাও। পন্ডিতরা যে বিকারের হাতকড়া পরিয়েছে সেটা বাবা ক্যান্সেল করে দেন। বাবা বলেন যে তোমরা জ্ঞান চিতাতে বসো তাহলে গোরা হয়ে যাবে। কাম চিতাতে বসে তোমরা কালো মুখ কেন করছো? শ্যাম-সুন্দরের অর্থ তো তোমরা জানো। শ্রীকৃষ্ণ হলেন সুন্দর, এখন তো সে-ও শ্যাম হয়ে গেছে। এখন বাবা এসে নিজের পরিচয় দিচ্ছেন।

তোমরা হলে পতিত-পাবন গড ফাদারের স্টুডেন্ট। তো এটা হল পাঠশালা। পাঠশালাতে পড়াশোনা হয়। পরিশ্রম করতে হয় আর অন্যান্য সৎসঙ্গে পরিশ্রম নেই। সেখানে তো গীতা শুনে, গ্রন্থ শুনে ঘরে চলে যায়। সেখানে কেউ থোড়াই বলে যে পবিত্র হও, যাত্রা করো। পরবর্তীকালে এই সব লৌকিক যাত্রা ইত্যাদি বন্ধ হয়ে যাবে। বরফ পড়বে বা অ্যাক্সিডেন্ট হবে তখন কেউ যাবে না তোমাদের যাত্রা তীব্র হতে থাকবে। আমাদের যাত্রা হল শিবালয়ের দিকে। প্রথমে শিবের পুরী শিবালয়ে যাবে। তারপর শিবের দ্বারা স্থাপিত পুরী শিবালয়ে (স্বর্গে) যাবে। শিবপুরী আর বিষ্ণুপুরী দুই স্থানকেই শিবালয় বলা হয় কেননা মুক্তি-জীবন্মুক্তি দুই-ই শিববাবা প্রদান করেন। তাই সত্যযুগী দৈবী পরিবার শিববাবা স্থাপন করেন।

আচ্ছা - স্মরণে থাকার সময় আওয়াজের বিঘ্ন পড়তে পারে না। জ্ঞান শোনার সময় শোরগোলের বিঘ্ন পড়ে। মানুষ তো বলে যে শান্তিতে থাকো, নাহলে স্মরণে বিঘ্ন পড়বে। কিন্তু যোগে আওয়াজ বিঘ্ন দেয় না। বিঘ্ন দেয় মায়া। বাচ্চাদের সাথে মায়ার যুদ্ধ হয়। বাচ্চাদেরকে যুদ্ধের ময়দানে পরাজিত হলে হবে না। মায়া তো ঘুঁসি মারতেই থাকবে। মায়া নাকে ঘুঁসি মেরেছে তাই এ' পড়ে গেছে। তাই বাবা বলেন এই মায়া কাম ক্রোধের ঘুঁসি মারে, এর থেকে তোমাদের অনেক-অনেক সাবধান থাকতে হবে। ঘুঁসি খাবে না।

আচ্ছা - মিষ্টি-মিষ্টি হারানিধি বাচ্চাদের প্রতি মাতা-পিতা বাপদাদার স্মরণের স্নেহ-সুমন আর সুপ্রভাত। আত্মাদের পিতা ওঁনার আত্মা রূপী বাচ্চাদেরকে জানাচ্ছেন নমস্কার।

ধারণার জন্যে মুখ্য সারঃ-

১) জ্ঞানের সব অলংকারকে ধারণ করে স্বদর্শণ চক্রধারী, ত্রিনেত্রী, ত্রিকালদর্শী অর্থাৎ মাস্টার গড হতে হবে।

২) বাবার রাইট হ্যান্ড ধর্মরাজকে স্মরণে রেখে কোনও বিকর্ম করবে না। পবিত্র হওয়ার প্রতিজ্ঞা করে বিকারে যাবে না।

বরদানঃ- দৃঢ় প্রতিজ্ঞার দ্বারা অবহেলা-ভাবের ঢিলা স্ক্রু-কে টাইট করে তীব্র পুরুষার্থী ভব

প্রতিজ্ঞাতে ঢিলা হওয়ার মূল কারণ হল - অবহেলা ভাব। যেরকম যতবড়ই মেশিন হোক না কেন, একটা

ছোটো স্ক্রু ঢিলা হয়ে গেলে পুরো মেশিনটাই অকেজো হয়ে যায়, সেইরকম প্রতিজ্ঞা পূর্ণ করার জন্য প্ল্যান খুব ভালো তৈরী করছো, পুরুষার্থও করছো কিন্তু পুরুষার্থ বা প্ল্যানকে দূর্বল করার জন্য একটাই স্ক্রু আছে - অবহেলা ভাব। সে নতুন নতুন রূপে আসে। এই ঢিলা স্ক্রু-কে টাইট করো। আমাকে বাবার সমান হতেই হবে - এই দৃঢ় সংকল্পের দ্বারা তীব্র পুরুষার্থী হয়ে যাবে।

স্লোগানঃ- অসীম জগতের বৈরাগ্য বৃত্তিই হল সময়ের সমীপতার ফাউন্ডেশন।

মাতেশ্বরীজির অমূল্য মহাবাক্য

এখন তো সমগ্র দুনিয়া জানে যে পরমাত্মা হলেন এক, সেই পরমাত্মাকেই কেউ শক্তি মনে করে, কেউ বলে প্রকৃতি অর্থাৎ কোনো না কোনো রূপে অবশ্যই মান্য করে। তো যে বস্তুকে মান্যতা দেয় অবশ্যই সেই বস্তুর অস্তিত্ব থাকবে, তবেই তো তাকে নাম দিয়েছে কিন্তু সেই একটি বস্তুর বিষয়ে এই দুনিয়াতে যত মানুষ আছে তাদের ততই নিজস্ব মত আছে, কিন্তু জিনিসটি এক। তার মধ্যে মুখ্যতঃ চার মত শোনাচ্ছি - কেউ বলে ঈশ্বর সর্বত্র বিরাজমান, কেউ বলে ব্রহ্মই সর্বত্র, কেউ বলে সর্বত্র ব্রহ্মই ব্রহ্ম। কেউ বলে ঈশ্বর সত্যম্, মায়া মিথ্যম্। কেউ বলে ঈশ্বর নেই, সর্বত্রই প্রকৃতি। তারা ঈশ্বরকে মান্যতা দেয় না। এখন এইসব হল মত-মতান্তর। তারা তো মনে করে জগৎ হল প্রকৃতি, প্রকৃতি ছাড়া কিছুই নেই। এখন দেখো জগতকে মান্য করে কিন্তু যে পরমাত্মা জগৎ রচনা করেছেন সেই জগতের মালিককে মান্য করেনা! দুনিয়াতে যত মানুষ আছে ততই মত আছে, অবশেষে স্বয়ং পরমাত্মা এসে এইসব মতের সংশোধন করেন। এই সমগ্র জগতের নির্ণয় পরমাত্মা এসে করেন অথবা যিনি সর্বোত্তম সর্ব শক্তিমান, তিনি নিজের রচনার নির্ণয় বিস্তারিত ভাবে বোঝাবেন, তিনিই আমাদেরকে রচয়িতারও পরিচয় দেন আর নিজের রচনারও পরিচয় দেন।

কোনো কোনো মানুষ এই প্রশ্ন জিজ্ঞেস করে যে, কি প্রমাণ আছে - আমি হলাম আত্মা! এখন এর উপর বোঝানো হয়েছে, যখন আমরা বলি যে অহম্ আত্মা সেই পরমাত্মার সন্তান, এটা হল নিজের সাথে নিজের কথা বলা। আমরা যে সারাদিন আমি-আমি বলে থাকি, সেটা কোন্ শক্তি আর যাকে আমরা স্মরণ করি তিনি আমাদের কে হন? যখন কাউকে স্মরণ করা হয় তো অবশ্যই তাঁর থেকে আমাদের অর্থাৎ আত্মাদের কিছু চাহিদা আছে, সবসময় তাঁর স্মরণে থাকলেই তাঁর থেকে আমাদের প্রাপ্তি হবে। দেখো মানুষ যা কিছু করে, মনের মধ্যে অবশ্যই কিছু না কিছু শুভ ইচ্ছা থাকে, কারোর সুখের, কারোর শান্তিতে থাকার ইচ্ছা থাকে তো যখন ইচ্ছা উৎপন্ন হয় তো অবশ্যই গ্রহীতা কেউ আছে আর যার দ্বারা সেই ইচ্ছা পূর্ণ হয় তো অবশ্যই দাতা কেউ আছেন, তবেই তো তাঁকে স্মরণ করা হয়। এখন এই রহস্যকে পূর্ণ রীতিতে বুঝতে হবে, তিনি কে? এটা বলার শক্তি হলাম আমি স্বয়ং আত্মা, যার আকার জ্যোতির্বিন্দুর মতো, যখন মানুষ স্থুল শরীর ত্যাগ করে তখন সেই আত্মা বেরিয়ে যায়। যদিও এই চোখ দিয়ে দেখা যায় না, এখন এর দ্বারা প্রমাণিত হয় যে আত্মার কোনও স্থুল আকার নেই কিন্তু মানুষ অনুভব অবশ্যই করে যে আত্মা শরীর ছেড়ে দিয়েছে। তো আমরা তাকে আত্মাই বলবো যে আত্মা হল জ্যোতি স্বরূপ, তো অবশ্যই সেই আত্মার জন্মদাতা পরমাত্মাও তারই রূপের মতো হবে, যে যেরকম হবে তার জন্মদাতাও সেইরকম হবে। আবার আমরা আত্মারা সেই পরমাত্মাকে কেন বলি যে তিনি আমাদের সকল আত্মাদের থেকে পরম? কেননা তাঁর উপর কোনও মায়ার প্রলেপ নেই। কিন্তু আমাদের আত্মাদের উপর মায়ার প্রলেপ অবশ্যই লাগে কেননা আমরা জন্ম মরণের চক্রে আসি। এখন এটা হল আত্মা আর পরমাত্মার মধ্যে পার্থক্য। আচ্ছা। ওম্ শান্তি।

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;