"মিষ্টি বাচ্চারা - মাতা-পিতার বংশতালিকায় আসতে হলে সম্পূর্ণরূপে ফলো করো, তাদের সমান মিষ্টি হও, ভালোভাবে পড়াশোনা করো"

*প্রশ্নঃ - কি এমন গুপ্ত, গুরুত্বপূর্ণ এবং রহস্য যুক্ত কথা বোঝার জন্য অত্যন্ত ভালো বুদ্ধি চাই ?

*উত্তরঃ - ব্রহ্মা সরস্বতী বাস্তবে মাম্মা বাবা নন, সরস্বতী তো হলেন ব্রহ্মার কন্যা, তিনিও হলেন ব্রহ্মাকুমারী। ব্রহ্মাই তোমাদের বড় মা কিন্তু পুরুষ হওয়ার কারণে মাতা জগদম্বাকে বলে দিয়েছে। এ হল অত্যন্ত রহস্য যুক্ত গুপ্তকথা, যেটা বোঝার জন্য অত্যন্ত ভালো বুদ্ধি চাই। ২) সূক্ষ্ম বতনবাসী ব্রহ্মাকে প্রজাপিতা বলা যায়না। প্রজাপিতা এখানে আছেন। এই ব্যক্ত যখন সম্পূর্ণ পবিত্র হয়ে যান তখন সম্পূর্ণ রূপ দেখা যায়। সেখানে মুভি ভাষা চলে অর্থাৎ ঈশারায় বার্তালাপ হয়। সেখানে দেবতাদের আসর বসে। এটাও হল বোঝার জন্য অত্যন্ত গুপ্ত কথা।

*গীতঃ- মাতা ও মাতা...

ওম্ শান্তি । বাচ্চারা জানে যে এটা হল ঈশ্বরীয় ইউনিভার্সিটি। এখানে কে পড়ান ? ঈশ্বর। ঈশ্বর তো হলেন এক, তাঁর শাস্ত্রও এক হওয়া চাই। যেরকম ধর্ম স্থাপক একজনই হন, তাঁর শাস্ত্রও এক হওয়া চাই। তথাপি ছোট ছোট কিছু পুস্তক বানিয়ে দেয়। সেভাবে শাস্ত্র তো একটাই হয়। তো এটা হল গডফাদারের ইউনিভার্সিটি। সেইরকম ভাবে ফাদারের ইউনিভার্সিটি তো কিছু হয়না। গভর্মেন্টের ইউনিভার্সিটি হয়। একে বলা যায় মাদার ফাদার-এর ইউনিভার্সিটি। কিরকম মাদার ফাদার ? পুনরায় বলবে গড-গডেজ। গাইতেও থাকে - তুমি হলে মাতা-পিতা... তো অবশ্যই পিতাই প্রথম হবেন। ভগবানুবাচ। ভগবান বসে পড়াচ্ছেন আর অন্যান্য সব জায়গায় মানুষ মানুষকে পড়ায়। এখানে নিরাকার বাবা তোমাদের আত্মাদেরকে পড়াচ্ছেন। এই বিচিত্র কথা মানুষ সহজে বুঝতে পারে না। এইরকম কেউই বলবে না যে নিরাকার পরমপিতা পরমাত্মা গডফাদার আমাকে পড়াচ্ছেন। এখানে তোমাদেরকে পরমপিতা পরমাত্মা পড়াচ্ছেন। কারোরই বুদ্ধিতে এই কথা হবে না। না যে পড়ছে তাদের বুদ্ধিতে হবে আর না যে পড়াচ্ছে তার বুদ্ধিতে হবে। এখানে তোমরা জানো যে গডফাদার আমাদেরকে পড়াচ্ছেন। সকলের ফাদার উচ্চ থেকে উচ্চতম হলেন তিনি এক আর অন্য কোনো ফাদার নেই। ব্রহ্মারও ফাদার হলেন তিনি। তোমাদেরকেও পড়াচ্ছেন তিনি। ব্রহ্মা পড়ান না। নিরাকার বাবা পড়াচ্ছেন। যদিও মানুষ জানে যে - ব্রহ্মা সরস্বতী হলে অ্যাডাম আর ইভ। কিন্তু তাঁদের থেকেও উচ্চ হলেন নিরাকার। এঁনারা তো তবুও সাকারে আছেন। বাচ্চাদের এটা জানা আছে যে নিরাকার এসে পড়াচ্ছেন। তোমাদেরকেও জ্ঞান প্রদান করেন সেই গডফাদার। বলেন যে গৃহস্থ ব্যবহারে থেকে তোমাদেরকে এই জ্ঞান পড়তে হবে। বাস্তবে গৃহস্থ ব্যবহারে কেউ পড়াশোনা করে না। খুব অল্পসংখ্যকই আছে যে দ্বিতীয়বার কোর্স করে। এখানে তোমাদের সম্পূর্ণ নিশ্চয় আছে যে আমাদেরকে নিরাকার পরমাত্মা পড়াচ্ছেন এই সাকার মাম্মা-বাবাও তাঁর কাছে পড়ছেন। এটা হল অত্যন্ত গুপ্তকথা। যতক্ষণ না বাবা এসে বোঝাচ্ছেন ততক্ষণ কেউই বুঝতে পারে না। তোমরা যদিও এঁনাকে অর্থাৎ সরস্বতীকে মাম্মা বলে থাকো কিন্তু তোমরা জানো যে ইনি হলেন ব্রহ্মার অ্যাডপ্টেড কন্যা । অ্যাডাপ্ট তো তোমরাও হয়েছ। কিন্তু তোমাদেরকে মাম্মা বলা যায় না। এটা হল দৈবী পরিবার। মাম্মা, বাবা, দাদা, ভাই-বোন তোমরা হলে ব্রহ্মাকুমার ব্রহ্মাকুমারী। তিনিও হলেন ব্রহ্মাকুমারী সরস্বতী। কিন্তু তাঁকে জগদম্বা বলে থাকো, কেননা এই ব্রহ্মা তো হলেন পুরুষ। মাম্মাকেও এঁনার দ্বারা শিব বাবা রচনা করেছেন। কিন্তু নিয়ম অনুসারে মাতা চাই, এই জন্য এঁনাকে নিমিত্ত বানানো হয়েছে। এটা হল রমণীয় কথা। নতুনরা কেউই বুঝতে পারবে না। যতক্ষণ না তার বুদ্ধিতে বাবা আর রচনার পরিচয় জানা নেই ততক্ষণ অত্যন্ত কঠিন তার বুঝতে পারে। কাউকে বোঝাতেও সে পারেনা।

বেদ শাস্ত্র ইত্যাদি পড়া, ডাক্তারি পড়া, এইসব হল মানুষের পড়া। মানুষ মানুষকে পড়ায়। এইরকম কখনো কেউ বলতে পারে না যে আমি আত্মা, আত্মাদেরকে পড়াচ্ছি। এখানে তোমাদেরকে দেহ-অভিমান থেকে বের করে দেহী-অভিমানী বানাচ্ছেন । দেহ অভিমান হল প্রথম নম্বরের বিকার। দেহী-অভিমানী কেউই নেই। জানে যে আত্মা আর শরীর হলো দুটো আলাদা জিনিস। কিন্তু আত্মা কোথা থেকে আসে, তার বাবা কে, এটা জানেনা। এ হল নতুন কথা, নতুন বিশ্বের জন্য। নিউ দিল্লি বলা হয় কিন্তু নিউ ওয়ার্ল্ডে এর নাম দিল্লি হয়না, তাকে পরিস্থান বলা হয়। সবার প্রথমে এটা নিশ্চয় হওয়া চাই যে, আমরা হলাম ঈশ্বরীয় সন্তান। দৈবী সন্তান আর আসুরিক সন্তানের মধ্যে রাত-দিনের পার্থক্য আছে। তারা হল

ভ্রষ্টাচারী আর তোমরা হলে শ্রেষ্ঠাচারী। গাইতেও থাকে, হে পতিত-পাবন এসো, এসে পবিত্র বানাও। গুরু নানকও বলেছেন যে ভগবান এসে নোংরা কাপড় পরিষ্কার করেন। তোমরা নিজেরাই পূজ্য, নিজেরাই পূজারী কীভাবে হও, এইসব বোঝার জন্য অনেক রহস্য আছে। সর্বদা পূজ্য হলেন এক পরমপিতা পরমাত্মা। তিনিই লক্ষ্মী-নারায়ণকে পূজ্য বানিয়েছেন। তারও পূর্বে মাতা-পিতাকে বানিয়েছেন, মাম্মা বাবাকে অ্যাডপ্ট করেছেন। পতিতকে পাবন বানান। তিনি আসেনই পতিত দুনিয়াকে পবিত্র বানানোর জন্য, এইজন্য ব্রহ্মার চিত্র উপরে দেওয়া হয়েছে। নীচেও পুনরায় তপস্যা করতে দেখানো হয়েছে। পতিতদেরকে অ্যাডাপ্ট করেন। ব্রহ্মা সরস্বতী আর বাচ্চাদের নাম পরিবর্তন হয়ে যায়। তোমরা জানো যে ব্রহ্মাকুমার কুমারীরা দেবী দেবতা হওয়ার জন্য রাজযোগ শিখছে। এরাই হল ঈশ্বরীয় সন্তান অথবা ঈশ্বরীয় বংশলতিকার । এক বীজ থেকে এই বংশলতিকা বেরিয়ে আসে। সেটা হল আত্মাদের বংশলতিকা আর এটা হল মানুষের বংশতালিকা। রুদ্রমালাও হল আত্মাদের বংশলতিকা। পুনরায় মানুষের বংশলতিকা কীরকম হবে ? দেবতা, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য, শূদ্র... এটা হল রচয়িতা আর রচনার জ্ঞান, যেটা তোমরা বাচ্চারাই শুনছো। কিন্তু নম্বরের ক্রমে ধারণা হওয়ার কারণে রাজা রানীও তৈরি হয় তো প্রজাও তৈরি হয়। পুরুষার্থ এমন করতে হবে যে মাম্মা-বাবাকে ফলো করবে। অত্যন্ত মিষ্টি হতে হবে। মাম্মা খুব মিষ্টি ছিলেন, এই জন্য সবাই তাঁকে স্মরণ করে। এই মাম্মা বাবা আর বাচ্চারা তোমাদেরকেও মিষ্টি বানাচ্ছেন শিব বাবা। মাম্মা বাবা আর বাচ্চারা, যারা খুব ভালোভাবে পড়াশোনা করে তাদের বংশলতিকা তৈরি হয়। সেই বংশলতিকা তো অত্যন্ত মিষ্টি হতে হবে। সরস্বতীকে বীণা দিয়ে দিয়েছে আর কৃষ্ণকে বাঁশী দিয়ে দিয়েছে। কেবল নাম পরিবর্তন করে দিয়েছে। বাবা বলেন যে ভালোভাবে পড়ো। যেরকম স্টুডেন্টরা পড়াশোনা করে তো তাদের বুদ্ধিতে সমগ্র হিস্ট্রি জিওগ্রাফি থাকে। মোহম্মদ গজনী কবে এসেছিল, কীভাবে লুট করে নিয়ে গেছে। মুসলমানরা অমুক জায়গায় লড়াই করেছে। ইসলাম বৌদ্ধ যারাই এসেছে, তাদের হিস্ট্রি জিওগ্রাফি সবাই জানে। কিন্তু এই অসীমের হিস্ট্রি জিওগ্রাফি কেউই জানেনা। নতুন দুনিয়া পুনরায় পুরানো কীভাবে হয়, ড্রামা কোথা থেকে শুরু হয়। মুলবতন, সূক্ষ্ম বতন পুনরায় স্থুলবতন পুনরায় এখানে এই চক্র কীভাবে পুনরাবৃত্তি হয়, এই পড়া তোমরা বাচ্চারাই এখন পড়ছো। মুলবতন হল আত্মাদের নিবাস স্থান। সূক্ষ্ম বতনে ব্রহ্মা বিষ্ণু শংকর থাকেন। যে আত্মারা প্রথমে পবিত্র ছিল, তারাই আবার পতিত কীভাবে হয়েছে, পুনরায় পবিত্র কীভাবে হবে, এইসব বোঝানো হয়। সূক্ষ্ম বতনবাসী ব্রহ্মাকে প্রজাপিতা বলা হয় না। প্রজাপিতা তো এখানে আছেন। তোমাদের সাক্ষাৎকার হতে থাকে। যখন এই ব্যক্ত ব্রহ্মা পবিত্র হয়ে যায় তখন সেখানে সম্পূর্ণ অব্যক্ত রূপ দেখা যায়। যেরকম সাদা লাইটের সূক্ষ্ম রূপ হয়। বার্তালাপও মুভিতে অর্থাৎ ঈশারায় চলতে থাকে। সূক্ষ্ম বতন কি জিনিস, সেখানে কে যেতে পারে - এটা তোমরা জানো। সেখানে মাম্মা-বাবাকে তোমরা দেখতে পাও। সেখানে দেবতারাও আসেন সেই আসরে। কেননা দেবতারা পতিত দুনিয়াতে তো পা রাখেন না। এইজন্য সূক্ষ্ম বতনে মিলিত হন। সেটা হলো বাবার বাড়ির আর শ্বশুরের বাড়ির আত্মাদের মিলনস্থল। না হলে তো তোমরা ব্রাহ্মণেরা আর দেবতারা কীভাবে মিলন করবে! তো এই হল মিলনের যুক্তি। সম্মুখে সাক্ষাৎকার করাও হল বুদ্ধির দ্বারা জ্ঞাত হওয়া। এটাও ড্রামাতে পূর্বনির্ধারিত আছে। যেরকম মীরার ঘরে বসে বৈকুন্ঠের সাক্ষাৎকার হতো, রাস করতো। শুরুতে তোমরাও বহু সাক্ষাৎকার করেছিলে। রাজধানী কীভাবে চলবে, সেখানকার রীতি-রেওয়াজ সবকিছু দেখে এসে বলতে। সেই সময় তোমরা খুব অল্প সংখ্যক ছিলে। অন্যরা সবাই অন্তিমকালে দেখবে। দুনিয়ার মানুষ নিজেদের মধ্যে লড়াই ঝগড়া করতেই থাকবে আর তোমরা সাক্ষাৎকার করতে থাকবে। মানুষ তো হাহাকার করতে থাকবে। কারোর সম্পত্তি ধুলায় মিশে যাবে... এই সময় প্রজার উপর প্রজার রাজ্য চলছে। তথাপি তাদের পজিশন কতইনা উচ্চ। কিন্তু এই সময় কারোরই পরমাত্মার সাথে বুদ্ধির যোগ না হওয়ার কারণে তাকে চিনতেও পারে না। যার সাথে কন্যার বিবাহ হবে তার সাথে যখন পরিচয় করানৈ হয় তখন তার সাথে ভালোবাসা শুরু হয়ে যায়। আর যতদিন পরিচয় ছিল না ততদিন তার সাথে ভালোবাসাও ছিল না। তোমাদের মধ্যেও নম্বরের ক্রমানুসারে প্রীতি আছে। নিরন্তর স্মরণ করার জন্যও প্রীতি চাই কিন্তু প্রীতমকে ভুলে যায়। এই বাবা (ব্রহ্মা) বলছেন যে আমিও ভুলে যাই।

বাচ্চারা ৫ হাজার বছর বাদে তোমাদের এই শিক্ষা প্রাপ্ত হয় যে নিজেকে আত্মা মনে করো, পরমাত্মাকে স্মরণ করো, এই স্মরণের দ্বারাই বিকর্ম ভস্ম হবে। এখন তো বিকর্মাজিত হতে হবে । সবার প্রথমে যারা সত্যযুগে আসে, তাদেরকে বিকর্মাজিত বলা হবে । পতিতকে বিকর্মী, পাবনকে সুকর্মী বলা হবে। বিকর্মাজিত রাজ্য হয়ে থাকে সত্যযুগে। তারপর বিকর্মের সম্বৎ চলতে থাকে। ২৫০০ বছর বিকর্মাজিত তারপর তারাই বিকর্মী হয়ে যায় । তোমরা এখন পুরুষার্থ করছো বিকর্মাজিত রাজত্বে আসার জন্য। মোহজিৎ রাজার অনেক বড় কাহিনী রয়েছে। পতিত রাজত্ব কখন চলে, পবিত্র রাজত্ব কখন চলে - এই সবকিছু তোমরাই জানো। শিব বাবা পবিত্র বানান, তারও চিত্র রয়েছে । এর ওপরে তাই লিখতে হয় - ভারত টুডে, ভারত টুমরো' (আজকের ভারত আর কালকের ভারত) তোমাদেরকে ওইরূপ হতে তো হবে, তাই না !

তোমরা জানো যে, এটা হলই মৃত্যুলোক। যেখানে অকালে মৃত্যু হতে থাকে। সেখানে এই রকম হয় না। সেইজন্য ওটাকে অমরলোক বলা হয়। রামরাজ্য সত্যযুগ থেকে শুরু হয়। রাবণ রাজ্য দ্বাপর থেকে শুরু হয়। এই সব কথা তোমরাই বুঝতে পারো। সকল মানুষ তো কুম্ভকর্ণের নিদ্রায় নিদ্রিত রয়েছে । বাচ্চারা আমি তোমাদেরকে সব রহস্য বুঝিয়ে বলি। তোমরা হলে ব্রহ্মা মুখ বংশাবলী, তোমাদেরকে আমি বোঝাই। এতে এই ব্রহ্মা সরস্বতীও এসে যায়। তিনি হলেন জগদম্বা। মহিমা বাড়ানোর জন্য এনার (জগদম্বা) গায়ন রয়েছে । বাকি বাস্তবে এই বড় মাম্মা হলেন ব্রহ্মাই। কিন্তু শরীর হল পুরুষের। এ সব হল অত্যন্ত গূহ্য বিষয়। জগৎ অম্বার তো নিশ্চয়ই মাম্মা কেউ থাকবে। তিনি তো হলেন ব্রহ্মার কন্যা। কিন্তু সরস্বতীর মাম্মা কোথায় ? কার দ্বারা ইনি রচিত হয়েছেন ? তো এই ব্রহ্মা হয়ে যান - বড় মা। এনার দ্বারাই (শিব বাবা) পুত্র এবং কন্যাদের রচনা করেন। এই সব বিষয়কে বোঝার জন্য খুব ভালো বুদ্ধির প্রয়োজন । কুমারীরা সঠিক ভাবে বুঝতে পারে। মাম্মাও হলেন কুমারী। যখন ব্রহ্মচর্য ভঙ্গ হয়ে যায় তখন ধারণা হয় না। গৃহস্থ ধর্ম তো সত্যযুগে ছিল, কিন্তু তাকে পবিত্র গার্হস্থ বলা হত। এখানে হল পতিত। শ্রীকৃষ্ণের বিষয়ে কতো মহিমা করা হয় - সর্বগুণ সম্পন্ন, ১৬ কলা সম্পূর্ণ... এখানে তো কোনো মানুষই এই রকম হতে পারবে না। সেখানে রাবণ রাজ্যই নেই। দেহ-অহংকারের নামই থাকে না। সেখানে তাদের এই জ্ঞান রয়েছে যে আমরা এই পুরানো দেহকে ছেড়ে অন্যটা নেবো। আত্ম-অভিমানী থাকে। এখানে হল দেহ-অভিমানী। এখন তোমাদেরকে শেখানো হয় যে - নিজেকে আত্মা মনে করো, তোমাদেরকে এই পুরানো শরীরকে ছেড়ে ফিরে যেতে হবে। তারপর নতুন শরীর নতুন দুনিয়াতে জন্ম নেবো। বুঝতে পেরেছো - আচ্ছা !

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

ধারণার জন্যে মুখ্য সারঃ-

১) নিরন্তর স্মরণে থাকার জন্য হৃদয়ের প্রীতি একমাত্র বাবার সাথে রাখতে হবে। প্রীতমকে কখনোই ভুলবে না।

২) বিকর্মাজিত রাজত্বে যাওয়ার জন্য মোহজিৎ হতে হবে, সুকর্ম করতে হবে। কোনো রকমের বিকর্ম করবে না।

বরদানঃ- নিজের সূক্ষ্ম চেকিং এর দ্বারা পাপের বোঝাকে সমাপ্তকারী সমান বা সম্পন্ন ডব

যদি কোনো প্রকারের অসত্য বা ব্যর্থ বিষয়কে দেখলে, শুনলে আর সেটাকে বায়ুমণ্ডলে ছড়িয়ে দিলে, শুনে যদি নিজের মধ্যে সেই কথাকে সমায়িত করে না নাও, ব্যর্থ কথাকে একে ওকে বলে ছড়ানো - এও পাপেরই অংশ। এই ছোট ছোট পাপ উড়তি কলার অনুভবকে সমাপ্ত করে দেয়। এই রকম সমাচার শুনলেও তাদের ওপরে তার চেয়েও বেশী পাপ চড়ে যায়। সেইজন্য নিজের সূক্ষ্ম চেকিং করে এই রকম পাপের বোঝাকে সমাপ্ত করো, তবেই বাবার সমান বা সম্পন্ন হতে পারবে।

স্লোগানঃ- অজুহাত দেখানোকে (বাহানাবাজী) মার্জ (লুপ্ত) করে দাও, তবে বেহদের বৈরাগ্য বৃত্তি ইমার্জ হয়ে যাবে ।

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;