"মিষ্টি বাচ্চারা - অন্তর্মুখী হয়ে স্মরণের অভ্যাস করো, চেক করো যে, আত্ম - অভিমানী আর পরমাত্ম অভিমানী কতটা সময় থাকতে পারো"

*প্রশ্নঃ - যে বাচ্চারা একান্তে গিয়ে আত্ম - অভিমানী থাকার অভ্যাস করে, তাদের নিদর্শন কি হবে?

*উত্তরঃ - তাদের মুখ থেকে কখনোই উল্টোপাল্টা কথা বের হবে না। ২) ভাই - ভাইয়ের সম্পর্কে খুবই প্রেম থাকবে। সদা ক্ষীরখণ্ড হয়ে থাকবে। ৩) ধারণা খুব সুন্দর হবে। ৪) তাদের দৃষ্টি খুব মিষ্টি হবে। কখনোই দেহ - অভিমান আসবে না। ৫) তারা কাউকেই দুঃখ দেবে না।

ওম শান্তি। আত্মিক (রুহানী) বাচ্চাদের প্রতি। কেবলমাত্র রুহ বা আত্মা বলা হলে 'জীব' বাদ চলে যেত, সেইজন্য আত্মিক বাচ্চাদের প্রতি আত্মিক বাবা বোঝাচ্ছেন যে - নিজেকে আত্মা মনে করতে হবে। আমরা আত্মারা বাবার থেকে এই জ্ঞান পাই। বাচ্চাদের দেহী - অভিমানী হয়ে থাকতে হবে। বাবা আসেনই বাচ্চাদের নিয়ে যাওয়ার জন্য। যদিও তোমরা সত্যযুগে আত্ম - অভিমানী হও কিন্তু পরমাত্ম - অভিমানী হও না। এখানে তোমরা আত্ম - অভিমানীও হও আবার পরমাত্ম - অভিমানীও হও অর্থাৎ আমরা বাবার সন্তান। এখানের আর ওখানকার মধ্যে অনেক ফারাক। এখানে আছে ঈশ্বরীয় পড়া আর ওখানে পড়ার কোনো কথাই নেই। এখানে প্রত্যেককেই নিজেদের আত্মা মনে করতে হবে আর বাবা আমাদের পড়াচ্ছেন, এই নিশ্চয়ের সাথে শুনলে খুব সুন্দর ধারণা হবে। তোমরা তখন আত্ম-অভিমানী হতে থাকবে। এই অবস্থায় টিকে থাকার লক্ষ্যই খুব বড়। যদিও তা শুনতে খুব সহজ মনে হয়। বাচ্চাদের এই অনুভব শোনাতে হবে যে, আমরা কিভাবে নিজেদের আত্মা আর অন্যদেরও আত্মা মনে করে কথা বলি। বাবা বলেন যে, আমি যদিও এই শরীরে আছি কিন্তু এটাই হলো আমার প্রকৃত অভ্যাস। আমি বাচ্চাদের আত্মাই মনে করি। আমি আত্মাদের পড়াই। ভক্তিমার্গেও আত্মাই পার্ট প্লে করে এসেছে। এই পার্ট প্লে করতে করতে পতিত হয়ে গেছে। এখন আবার আত্মাকে পবিত্র হতে হবে। তাই যতক্ষণ বাবাকে পরমাত্মা মনে করে স্মরণ না করবে, তাহলে পবিত্র কিভাবে হবে? এর উপরে বাচ্চাদের খুব অন্তর্মুখী হয়ে স্মরণের অভ্যাস করতে হবে। জ্ঞান হলো সহজ। বাকি এই নিশ্চয় যেন পাকা থাকে যে, আমি আত্মাই পড়ি, বাবা আমাদের পড়ান, তখন ধারণাও হবে আর কোনো বিকর্ম হবে না। এমন নয় যে, এখন আমাদের কোনো বিকর্ম হয় না। বিকর্মজিত তো অন্তিম সময়ে হবে। ভাই - ভাইয়ের দৃষ্টি খুবই মিষ্টি থাকে। এতে কখনোই দেহ - অভিমান আসবে না। বাচ্চারা বোঝে যে, বাবার এই জ্ঞান খুবই গভীর। উঁচুর থেকে উঁচু যদি হতে হয় তাহলে এই অভ্যাস খুব ভালোভাবে করতে হবে। এর প্রতি দৃষ্টি দেওয়া উচিত। অন্তর্মুখী হওয়ার জন্য একান্তেরও প্রয়োজন। যেমন বাড়িতে কাজকর্ম ব্যবসা ইত্যাদির মধ্যে একান্ত সময় পাওয়া যায় না। এখানে তোমরা খুব ভালোভাবে এই প্র্যাক্টিস করতে পারো। আত্মাকেই দেখার প্র্যাক্টিস করতে হবে। নিজেকেই আত্মা মনে করতে হবে, এখানে এই অভ্যাস করলে তা অভ্যাসে পরিণত হবে। তারপর নিজের চার্টও দেখা উচিত যে -- আমি কতটা সময় আত্ম - অভিমানী থেকেছি? আমরা আত্মাকেই শোনাই, তার সঙ্গেই কথা বলি। এই প্র্যাক্টিস খুব ভালো ভাবে হওয়া চাই। বাচ্চারা বোঝে যে, এই কথাটা তো ঠিক। আমাদের দেহ ভাব যেন দূর হয়ে যায়, আমরা যেন আত্ম অভিমানী হয়ে যাই, নিজে যেন ধারণা করতে পারি আর অন্যদেরও তা করাতে পারি। চেষ্টা করে নিজেকে আত্মা মনে করে বাবাকে স্মরণ করা - এই চার্ট হলো খুব ডীপ। বড় - বড় মহারথীরাও বুঝতে পারেন -- বাবা বিচার সাগর মন্থনের জন্য দিনে - দিনে যে সাবজেক্ট দিচ্ছেন, এ তো খুবই বড় পয়েন্ট। এরপর কখনোই মুখ থেকে কোনো আজেবাজে শব্দ বের হবে না। ভাই - ভাইয়ের মধ্যে খুবই স্নেহের সম্পর্ক তৈরী হয়ে যাবে। আমরা সবাই ঈশ্বরের সন্তান। তোমরা তো বাবার মহিমাকে জানোই। কৃষ্ণের মহিমা আলাদা, তাঁকে বলা হয় সর্বগুণ সম্পন্ন... কিন্তু কৃষ্ণের কাছে গুণ কোথা থেকে আসবে? যদিও তাঁর মহিমা আলাদা, তবুও সর্বগুণ সম্পন্ন তো জ্ঞানের সাগর বাবার থেকেই হয়েছেন, তাই না। তাই নিজেকে খুব পর্যবেক্ষণ করতে হবে, প্রতি পদে সম্পূর্ণ পোতামেল রাখতে হবে। ব্যাপারীরা সারাদিনের হিসেব রাতে করেন। তোমাদেরও তো এ হলো ব্যাপার। রাত্রে নিজেকে দেখতে হবে যে, সারাদিন আমরা সবাইকে ভাই - ভাই মনে করে কথা বলেছি কি? কাউকে দুঃখ দিইনি তো? কেননা তোমরা জানো যে, আমরা সব ভাইরা এখন ক্ষীর-সাগরের দিকে যাচ্ছি। এ হলো বিষয় সাগর। তোমরা এখন না রাবণ রাজ্যে আর না রাম রাজ্যে আছো। তোমরা মাঝখানে আছো তাই নিজেকে আত্মা মনে করে বাবাকে স্মরণ করতে হবে। দেখতে হবে, কতখানি আমাদের এই ভাই - ভাইয়ের দৃষ্টির অবস্থা রয়েছে? আমরা সকল আত্মারাই নিজেদের মধ্যে ভাই - ভাই, আমরা এই শরীরের দ্বারা পার্ট প্লে করি। আত্মা অবিনাশী, শরীর বিনাশী, আমরা ৮৪ জন্মের পার্ট প্লে করেছি। বাবা এখন এসেছেন, তিনি বলছেন,

আমাকে স্মরণ করো, নিজেকে আত্মা মনে করো l আত্মা মনে করলে ভাই - ভাই হয়ে যাবে l এ কথা বাবাই বুঝিয়ে বলেন l বাবা ছাড়া আর কারোরই এই পার্ট নেই l এই প্রেরণা ইত্যাদির কথা নয় l টিচার যেমন বসে বোঝান, বাবাও তেমনি বাচ্চাদের বোঝান l এ হলো বিচার করার কথা, এতে সময়ও দিতে হয় l বাবা কাজ - করবার করার জন্য অনুমতি তো দিয়েছেন, কিন্তু স্মরণের যাত্রাও জরুরী l তার জন্যও সময় বের করার দরকার l সার্ভিসও সকলের আলাদা - আলাদা l কেউ অনেক সময় বের করতে পারে l ম্যাগাজিনেও যুক্তির সাথে লিখতে হয় যে, এখানে এমন বাবাকে স্মরণ করতে হয় l একে অপরকে ভাই - ভাই মনে করতে হয় l

বাবা এসে সকল আত্মাদের পড়ান l আত্মার মধ্যে দৈবী গুণের সংস্কার তিনি এখনই ভরেন l মানুষ জিজ্ঞেস করে, ভারতের প্রাচীন যোগ কি? তোমরা বোঝাতে পারো কিন্তু তোমরা এখনো খুব অল্প, তোমাদের নাম এখনো মানুষ জানতে পারেনি l ঈশ্বর যোগ শেখান l অবশ্যই তাঁর বাচ্চারা থাকবে l তারাও জানে যে, এ কথা কেউই জানে না l নিরাকার বাবা কিভাবে এসে পড়ান, তিনি নিজেই বোঝান, আমি কল্পে - কল্পে সঙ্গম যুগে এসে নিজেই বলি, আমি কিভাবে আসি l আমি কার শরীরে আসি, এতে দ্বিধান্বিত হওয়ার কোনো কথা নেই l এ হলো এক পূর্ব নির্মিত ড্রামা l আমি এই একজনের মধ্যেই আসি l প্রজাপিতা ব্রহ্মার দ্বারাই স্থাপনা l ওই বাচ্চাই প্রথমে মুরুব্বী হয় l সে-ই আদি সনাতন দেবী দেবতা ধর্ম স্থাপন করে l তারপর সে-ই প্রথম নম্বরে আসে l এই চিত্রের উপরে বোঝানো খুব ভালো l ব্রহ্মার থেকে বিষ্ণু আর বিষ্ণুর থেকে ব্রহ্মা কিভাবে হয় - একথা আর কেউই বোঝাতে পারে না l এই বোঝানোর জন্য যুক্তির প্রয়োজন l তোমরা এখন জানো যে, বাবা কিভাবে দেবতা ধর্মের স্থাপনা করছেন, এই চক্র কিভাবে ঘোরে, একথা আর কেউই জানতে পারে না l বাবা তাই বলেন, এমন - এমন করে যুক্তি দিয়ে লেখো l যথার্থ যোগ কে শেখাতে পারে -- এ'কথা যদি বুঝতে পেরে যায় তাহলে তোমাদের কাছে অনেকেই এসে যাবে l এতো যে অনেক আশ্রম আছে, সবই টালমাটাল হতে থাকবে l এ সবই পরের দিকে হবে, তখন আশ্চর্য হয়ে যাবে যে, এতো সব যে ভক্তি মার্গের সংস্থা, জ্ঞান মার্গের একটাও নেই, তখনই তোমাদের বিজয় হবে l এও তোমরাই জানো যে, প্রতি পাঁচ হাজার বছর অন্তর বাবা আসেন l বাবার কাছে তোমরা শেখো এবং অন্যদেরও শেখাও l কিভাবে কাউকে লিখে বোঝাতে হবে -- এ সবই কল্পে কল্পে যুক্তির সাথে বের হয়, যা অনেকেই জানতে পেরে যায় l বাবা ছাড়া এক ধর্মের স্থাপনা অন্য কেউই করতে পারে না l তোমরা জানো যে - ওই দিকে রাবণ আর এই দিকে রাম l তোমরা রাবণকে জয় করো l ওরা সব হলো রাবণ সম্প্রদায় l তোমরা ঈশ্বরীয় সম্প্রদায় খুবই অল্প l ভক্তির কতো শো হয় l যেখানে যেখানে জল আছে, সেখানে মেলা বসে l মানুষ কতো খরচ করে l কত মানুষ ডুবে মারা যায় l এখানে তো এমন কোনো ব্যাপার নেই l তাও বাবা বলেন, আশ্চর্যবৎ আমাকে চেনে, শোনে, শোনায়, পবিত্র থাকে তাও অহো মায়া, তোমার কাছে হার খেয়ে যায় l কল্প - কল্প এমন হয় l অনেকে হেরেও যায় l এ হলো মায়ার সাথে যুদ্ধ l মায়ারও অনেক প্রভাব l ভক্তিকে তো হেলতেই হবে l অর্ধেক কল্প তোমরা প্রালব্ধ ভোগ করো তারপর রাবণ রাজ্য থেকে ভক্তি শুরু হয় l তাদের নমুনাও আছে, বিকারে যায় তাহলে তো দেবতা থাকলো না l কিভাবে বিকারী হয়, এই দুনিয়াতে কেউই তা জানে না l শাস্ত্রে লিখে দিয়েছে বাম মার্গে গেছে কিন্তু কখন গেছে এ'কথা কেউই বোঝে না l এই সব কথা খুব ভালোভাবে বুঝতে এবং বোঝাতে হবে l এও তখনই বুঝবে যখন নিশ্চয়বুদ্ধি হতে পারবে l তাদের তখন চেষ্টাও হবে, তারা বলবে, এমন বাবার সঙ্গে আমাদের মিলন করাও কিন্তু প্রথমে তোমরা দেখো যে, ঘরে যাওয়ার পরে এমন নেশা থাকে কি? নিশ্চয়বুদ্ধি কি থাকে? যদিও বাবার চিন্তা তাদের থাকে, তারা চিঠিও লেখতে থাকে, তুমিই আমাদের প্রকৃত বাবা, তোমার থেকে আমরা সর্বোচ্চ অবিনাশী উত্তরাধীকার পাই, তোমার সাথে মিলিত না হয়ে আমরা থাকতে পারি না l বাগদানের পরেই মিলন হয় l বাগদানের পরেই জন্য ছটফট করতে থাকে l তোমরা জানো যে, আমাদের বেহদের বাবা টিচার, সজন ইত্যাদি সবকিছুই তিনি l আর সকলের থেকেই তোমরা দুঃখ পেয়েছো, ওদের তুলনায় বাবা সুখ দেন l ওখানেও সবাই সুখ দেয় l এইসময় তোমরা সুখের সম্বন্ধে আবদ্ধ হচ্ছো l

এ হলো পুরুষোত্তম হওয়ার পুরুষোত্তম যুগ l এখানে মূল বিষয়ই হলো - নিজেকে আত্মা মনে করতে হবে, বাবাকেও ভালোবেসে স্মরণ করতে হবে l এই স্মরণেই খুশীর পারদ ঊর্ধ্বে উঠতে থাকবে l আমরা সবথেকে বেশী ভক্তি করেছিলাম l অনেক ধাক্কা খেয়েছিলাম l এখন বাবা এসেছেন আমাদের ফিরিয়ে নিয়ে যেতে তাই অবশ্যই পবিত্র হতে হবে l দৈবীগুণও ধারণ করতে হবে l পোতামেল রাখতে হবে যে - সারাদিনে কতজনকে বাবার পরিচয় দিয়েছি? বাবার পরিচয় না দিলে সুখ আসবে না, এই পরিচয় দেওয়ার জন্য উৎসাহ লেগে যায় l এই যজ্ঞতে অনেক বিঘ্নও আসে, অনেকে মারও খায় l আর কোনো সৎসঙ্গ নেই যেখানে পবিত্রতার কথা বলা হয় l এখানে তোমরা পবিত্র হও তাই অসুররা বিঘ্ন সৃষ্টি করে l তোমাদের পবিত্র হয়ে ঘরে যেতে হবে l আত্মা সংস্কারই সঙ্গে নিয়ে যায় l মানুষ বলে, যুদ্ধের ময়দানে মৃত্যু হলে স্বর্গে যায়, তাই মানুষ খুশীর সাথে যুদ্ধে যায় l তোমাদের কাছে কমান্ডার, মেজর, সিপাহী ইত্যাদি কোথা থেকে না আসে l স্বর্গে তা কিভাবে

আসবে? যুদ্ধের ময়দানে মানুষের মিত্র - সম্বন্ধী স্মরণে আসে l বাবা এখন বোঝাচ্ছেন, তোমাদের সকলকে ফিরে যেতে হবে l নিজেকে আত্মা মনে করো l ভাই - ভাই মনে করো l বাবাকে স্মরণ করো l যে যত পুরুষার্থ করবে, ততোই উঁচু পদ পাবে l ওরা বলে যে, আমরা ভাই - ভাই কিন্তু অর্থ কিছুই জানে না l বাবাকেই ওরা জানে না l

মানুষ মনে করে যে, আমরা নিষ্কাম সেবা করি l আমাদের ফলের কোনো ইচ্ছা নেই কিন্তু ফল তো অবশ্যই প্রাপ্ত হয় l নিষ্কাম সেবা তো একমাত্র বাবাই করেন l বাচ্চারা জানে যে, আমরা বাবার কতো গ্লানি করেছি l দেবতাদেরও গ্লানি করেছি l দেবতারা তো কখনোই কারোর প্রতি হিংসা করেন না l তোমরা তো এখানে ডবল অহিংসক হচ্ছো l না তোমরা কাম কাটারি চালাবে আর না ক্রোধ করবে l ক্রোধও অনেক বড় বিকার l অনেকে বলে বাচ্চাদের উপর খুব ক্রোধ করেছি l বাবা বোঝান যে, থাপ্পড় ইত্যাদি কখনোই মারবে না l সেও তোমাদের ভাই, তার মধ্যেও আত্মা আছে l আত্মা কখনোই ছোট বা বড় হয় না l এ তোমাদের সন্তান নয় বরং ছোটো ভাই l তোমাদের তাকে আত্মা মনে করতে হবে l ছোটো ভাইকে মারা উচিত নয়, তাই কৃষ্ণর জন্য দেখানো হয়েছে, দড়ি দিয়ে বেঁধে রাখতো l বাস্তবে এমন কথাই নেই l এ হলো ভিন্ন - ভিন্ন শিক্ষা l বাকি কৃষ্ণের কি প্রয়োজন পড়েছে মাখনের l উল্টে তারা আবার চুরির মহিমাও করে l তোমরা ভালো মহিমা করবে, তোমরা বলবে, তিনি তো সর্বগুণ সম্পন্ন, ১৬ কলা সম্পূর্ণ কিন্তু এই গ্লানিও ড্রামায় লিখিত l এখন তোমরা তমোপ্রধান হয়ে গেছো l বাবা এসে তোমাদের সতোপ্রধান করেন l তোমাদের পড়ান বেহদের বাবা l তাঁর মতেই তোমাদের চলতে হবে l এই বিষয় খুবই শক্ত l তোমরা তেমন কতো উঁচু পদও পাও l সহজই যদি হতো তাহলে সবাই এই পরীক্ষাতেই লেগে যেতো l এতে অনেক পরিশ্রম l দেহ - অভিমান এলে বিকর্ম হয়ে যায় তাই লজ্জাবতীর দৃষ্টান্ত আছে l বাবাকে স্মরণ করলে তোমরা উঠতে পারবে l আর ভুলে গেলে কিছু না কিছু ভুলেই যাবে l তখন পদও কম হয়ে যায় l শিক্ষা তো সবাইকেই দেওয়া হয়েছিলো যা দিয়ে পরবর্তীতে গীতা লিখিত হয়েছে l গরুড় পুরাণে মুখরোচক কাহিনী লেখা হয়েছে, যাতে মানুষ ভয় পায় l রাবণ রাজ্যে পাপ তো হয়ই কেননা এ হলো কাঁটার জঙ্গল l বাবা বলেন যে, দৃষ্টিরই পরিবর্তন করতে হবে l দীর্ঘ সময় ধরে তোমরা অভ্যস্ত হয়ে গেছো তাই শরীরের প্রতি ভালোবাসা চলে যায় l বিনাশী জিনিসের প্রতি ভালোবাসা রেখে কি লাভ? অবিনাশীর প্রতি প্রেম রাখলে অবিনাশী হয়ে যায় l বাচ্চাদের প্রতি বাবার এই নির্দেশ যে, উঠতে বসতে, চলতে ফিরতে বাবাকে স্মরণ করো l আচ্ছা l

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

ধারণার জন্যে মুখ্য সারঃ-

১) শরীর হলো বিনাশী, এর প্রতি ভালোবাসার পরিবর্তে অবিনাশী আত্মার প্রতি প্রেম রাখতে হবে l অবিনাশী বাবাকে স্মরণ করতে হবে l আত্মা - আত্মা, ভাই - ভাই, আমরা ভাইয়ের সঙ্গে কথা বলছি - এই অভ্যাস করতে হবে l

২) বিচার সাগর মন্থন করে নিজের এমন অবস্থা বানাতে হবে যে, মুখ থেকে যেন আজেবাজে কথা বের না হয় l প্রতি পদে নিজের জমা খরচের খতিয়ান (পোতামেল) চেক করতে হবে l

বরদানঃ- নিমিত্ত আর নির্মাণ ভাবের দ্বারা সেবা করা শ্রেষ্ঠ সফলতার মূর্তি ভব

সেবাধারী অর্থাৎ সদা বাবার সমান নিমিত্ত আর নির্মাণ থাকা। নির্মাণতা-ই হলো শ্রেষ্ঠ সফলতার সাধন। যেকোনও সেবাতে সফলতা প্রাপ্ত করার জন্য নম্র ভাব আর নিমিত্তভাব ধারণ করো, এর দ্বারা সেবাতে সর্বদা আনন্দের অনুভব করবে। সেবা করার সময় কখনও ক্লান্তির অনুভব হবে না। যে কোনও সেবাই হোক না কেন এই দুই বিশেষত্বের দ্বারা সফলতা প্রাপ্ত করে সফলতাস্বরূপ হয়ে যাবে।

স্লোগানঃ- সেকেন্ডে বিদেহী হওয়ার অভ্যাস করো তাহলে সূর্যবংশীতে এসে 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;