"মিষ্টি বাচ্চারা - শ্রীমত অনুসরণ করে নিজের কর্মগুলিকে সংশোধন করো, বিকর্মকে ভস্মীভূত করো, মালার দানা হওয়ার জন্য এক বাবা ব্যতীত দ্বিতীয় কেউ স্মরণে না আসে"

*প্রশ্নঃ - কোন্ বাচ্চাদের রক্ষা বাবা স্বতঃতই করে থাকেন ?

*উত্তরঃ - যারা যতটা নির্মল ও সততা বজায় রেখে চলে, বাবার কাছে সর্বদা সত্যতা বজায় রাখে, তাদের রক্ষা স্বতঃতই হতে থাকে। অসত্য পথে বিচরণকারীদের রক্ষা কখনোই হতে পারে না। মায়া ওদেরকে অনেক আকৃষ্ট করতে থাকে। ওদের জন্য তাই শাস্তি সুদৃঢ় হয়ে যায়।

*প্রশ্নঃ - বাচ্চারা রুহানি সার্জনের কাছ থেকে নিজের অসুখ কেন্ লুকিয়ে রাখে ?

*উত্তরঃ - কারণ তাদের নিজেদের সম্মান ক্ষুন্ন হওয়ার ভয় থাকে। জানেও যে মায়া আমাদের প্রতারণা করছে। চোখও অপরাধপ্রবণ হয়ে গেছে, তাও বাবার থেকে লুকিয়ে রাখে। বাবা বলেন, বাচ্চারা তোমরা যত লুকিয়ে রাখবে ততই নিচে নামতে থাকবে। মায়া খেয়ে নেবে। তারপর পঠন-পাঠন বন্ধ করে দেবে, সেইজন্য অনেক সতর্ক থাকতে হবে। মনমত অথবা আসুরী মতের আধারে চলবে না।

ওম্ শান্তি । রুহানি পিতা রুহানি বাচ্চাদেরকে বোঝাচ্ছেন যে, বাচ্চাদের তো এই নিশ্চয় আছে যে, রুহানি পিতা-ই আত্মাদেরকে পড়ায়, সেই জন্য গায়ন আছে যে আত্মা আর পরমাত্মা আলাদা ছিল বহুকাল..... মুলবতনে তো সকল আত্মারা একসাথে থাকে। আলাদা থাকে না, আবার ওখান থেকে আত্মারা আলাদা হয়ে যায়। এখানে এসে নিজের নিজের পার্ট প্লে করে। সতোপ্রধান থেকে নিচে নামতে-নামতে তমোপ্রধান হয়ে যায়। আহ্বান করে হে পতিত-পাবন এসো, এসে পবিত্র বানাও। বাবা বাচ্চাদেরকে বোঝান যে, আমি প্রত্যেক ৫ হাজার বছর পরে আসি। এই সৃষ্টি চক্র হল ৫ হাজার বছরের । নিরাকার শিববাবাও অবশ্যই শরীর দ্বারাই শোনাবেন। উপর থেকে কোনো প্রেরণা ইত্যাদি দেন না। যেমন তোমরা আত্মারা শরীর ধারণ করে বার্তালাপ করো, বাবাও বলেন আমি এই শরীরের দ্বারা তোমাদের সাথে বার্তালাপ করে থাকি। বাচ্চারা তোমাদের নির্দেশ দিই, যতটা যে নির্দেশ অনুসারে চলবে সে ততটাই নিজেদের কল্যাণ করবে। বাবা তো বোঝান, তারপর কেউ শ্রীমত অনুসরণ করুক বা না করুক। শিক্ষকের কথা শুনুক অথবা না শুনুক। ওরা তো নিজেদের জন্যই লাভ অথবা ক্ষতি করে থাকে। না শুনলে, তাহলে ফেল হয়ে যাবে। শিববাবা তো অনেক ভালোভাবে বুঝিয়ে থাকেন। শিববাবার থেকে বাচ্চারা তোমাদের শিখে আবার অন্যদেরকে শেখাতে হবে। সন শো'জ ফাদার, এখানে শারীরিক পিতার কথা বলা হয়নি। এ হলো রুহানি পিতার কথা। বাচ্চারা বোঝে যত যে শ্রীমত অনুসরণ করে চলবে ততটা উত্তরাধিকার প্রাপ্ত করতে পারবে। বাবা বলেন আমাকে স্মরণ করো তাহলে তোমাদের জন্ম-জন্মান্তরের পাপ কেটে যাবে। কেননা রাবণ রাজ্যে পাপ আত্মারা, পূণ্য আত্মাদের সামনে নত মস্তক হয়। কিন্তু এটা জানে না যে, এই পূণ্য আত্মারাই আবার পাপ আত্মা হয়। মনে করে যে, তারা সর্বদাই পূণ্য আত্মাই থাকে। বাবা বোঝান যে পূনর্জন্ম নিতে-নিতে পুণ্য আত্মা থেকে পাপ আত্মা হয়ে যায়। ৮৪ জন্ম নেয় তাই সতোপ্রধান থেকে তমোপ্রধানে চলে আসে। পাপ আত্মা হওয়ার পরে আবার বাবাকে স্মরণ করে, যখন পুণ্য আত্মা থাকে তখন বাবাকে স্মরণ করার দরকার পড়ে না। এখন এইসব কথা গুলি সবাইকে বাবা তো বসে বোঝাবেন না। বাচ্চারা সার্ভিস করে। মানুষ তো এই সময় অসুরে পরিণত হয়, এই কারণে বুদ্ধিতে বসেই না যে পরমাত্মা সর্বব্যাপী নয়। সমস্ত কিছুই নির্ভর করে এই কথার উপরে। শ্রীকৃষ্ণ তো হলেন দেহধারী, ওনাকে দেবতা বলা হয়। আত্মাদের পিতা হলেন নিরাকার বাবা, ওঁনাকেই স্মরণ করতে হবে। যদিও প্রজাপিতা বলা হয় কিন্তু উনি তো হলেন সাকারের। এইসব কথাগুলি অনেক ভালোভাবে বোঝানো হয়। কিন্তু কোনো বাচ্চা না বুঝে উল্টো রাস্তা নিয়ে জঙ্গলে চলে যায়। বাবা রাস্তা বলেন শহরের বা স্বর্গে যাওয়ার কিন্তু না বোঝার কারণে জঙ্গলে গিয়ে পড়ে । জঙ্গলে চলে যায় তাই কাঁটা হয়ে যায়। এখানে থেকেও রাস্তা পুরোপুরি ধরতে পারে না। মধ্যবর্তী স্থানে থেকে যায়। আবার ওখানেও শেষের দিকে চলে আসে। তোমরা এখানে এসেছো স্বর্গে যাওয়ার জন্য। ত্রেতাকেও বাস্তবে স্বর্গ বলা যায় না। ২৫ শতাংশ কম হয়ে গেছে তাই না। এখন তোমরা সঙ্গমে আছো। বাবা বলেন যে পুরাতন দুনিয়াকে ত্যাগ করে নূতন দুনিয়াকে স্মরণ করো। এইরকম তো বলবে না যে পুরানো দুনিয়াকে ভুলে ত্রেতাকে স্মরণ করো। ত্রেতাকে কখনোই নূতন দুনিয়া বলা যাবে। রাস্তা সঠিক নির্বাচন না করার কারণে নিচে উপর হতে থাকে। ড্রামা অনুসার কল্প পূর্বে যারা সম্পূর্ণ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়েছিল তারাই উত্তীর্ণ হবে। ত্রেতাতে যারা যাবে তাদেরকে অনুত্তীর্ণ বলা যাবে না। যারা স্বর্গবাসী হয়, তারাই সম্পূর্ণরূপে উত্তীর্ণ হয়। কল্প-কল্পান্তর, জন্ম-জন্মান্তর সঙ্গমে তারাই পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়। যেরকম এখন করছে।

যারা ফুল হওয়ার নয়, তাদেরকে যতই জোর দিয়ে টানো তারা কখনোই ফুল হবে না। আকন্দ তবুও তো ফুল তাই না। কাঁটা তো ফুটতে থাকে। সমস্ত কিছু নির্ভর করছে এই পঠন-পাঠনের উপরেই। মায়া ভালো-ভালো বাচ্চাদেরকেও কাঁটা বানিয়ে দেয়। ট্রেটর হয়ে যায়। যারা নিজের ঘরকে পরিত্যাগ করে অন্যদিকে চলে যায় তাদেরকে ট্রেটর বলা হয়। বাবা তো মায়ার থেকে আমাদেরকে ছাড়াতে এসেছেন। বলেও বাবা, মায়া খুবই শক্তিশালী। নিজের দিকে আকর্ষণ করতে থাকে। মায়া কম চুম্বক নয়। এই সময় দেখো সৌন্দর্য কত বৃদ্ধি পেয়েছে, কত ফ্যাশানেবল হয়ে গেছে। বায়োস্কোপে কত কিছু দেখায়। আগে বায়স্কোপ ছিল না। ১০০ বছরের মধ্যে এগুলি আবিষ্কৃত হয়েছে। এর দ্বারাও ড্রামার রহস্য বোঝাতে হবে। ১০০ বছরের মধ্যে যেন স্বর্গ তৈরী হয়ে গেছে। ওখানে তো এই সায়েন্সও অনেক সুখ প্রাপ্ত করাবে। ওখানে সায়েন্সের অহংকার থাকে না। কত সুখ প্রাপ্ত করায়। কিন্তু ওই সুখ স্থায়ী করার জন্য পুরাতন দুনিয়ার বিনাশ হয়।

বাবা বাচ্চাদেরকে উঁচুতে উঠানোর জন্য দেখো কত পরিশ্রম করেন। কেউ-কেউ তো মানে না যে বাবা আমাদেরকে পড়ান। ভালো-ভালোরাও মায়ার অধীনস্থ হয়ে যায়। মায়া সম্পূর্ণরূপে বশীভূত করে নেয়। কিন্তু তবুও একবার যারা জ্ঞান শুনেছে তারা অবশ্যই স্বর্গে যাবে কিন্তু উচ্চপদ প্রাপ্ত করতে পারবে না। বলে তো সকলেই যে আমি নারায়ণ হবো। তাহলে পুরুষার্থও ততটাই করতে হবে, কিন্তু এই সবকিছুই হলো ড্রামার খেলা। কেউ ঊর্ধ্বে ওঠে, কেউ নিচে নেমে যায়। নিচে উপর হতেই থাকে। সমস্ত কিছু নির্ভর করে স্মরণের যাত্রার উপরে। বাবা তোমাদেরকে অবিনাশী সম্পত্তি দেন। ওখানে কর্মভোগ থাকে না। এই সময় এখানে যারা যতটা জমা করে তারাই সম্পূর্ণ উত্তরাধিকার প্রাপ্ত করে থাকে। এই খেয়াল কখনোই আসা উচিত নয় যে ঊর্ধ্বে উঠলে আবার নিচেও নামতে হবে। অনেক নিচে নেমেছো, তাহলে এখন তো উর্ধ্বে উঠতেই হবে। ড্রামা অনুসার পুরুষার্থ তো হতেই থাকবে। শিবের সবথেকে বেশি পূজা হয়। ওঁনাকেই আবার নুড়ি-পাথরে আছেন বলে দেয়। কতটা অজ্ঞানী। যদিও শিবের পূজা করে, বলিও দেয়, কিন্তু তাও শিবকে কেউ জানে না যে উনি হলেন জ্ঞান সাগর, বাবা কিভাবে এসে পড়ান। এখন পঠন-পাঠন করে, পুরুষার্থ করে উচ্চপদ প্রাপ্ত করতে হবে। মায়াও কাউকে ছাড়ে না, একদম ধরে নেয়। বাবা বলেন, বাচ্চারা প্রকৃত চার্ট লেখো। অনেক বাচ্চারা সত্যি বলে না তখন শাস্তিও পায়। শাস্তির সময় হা-হুতাশ করে। ক্ষমা করো এইরকম আর করবো না। ছোট বাচ্চারা যখন কোনো ভুল কাজ করে তখন তার বাবা তাকে মারে, তখন সে বলে হায় রে এ আমি কি করলাম। ইনি হলেন বেহদের পিতা। কত মহান পিতা কত নম্রতার সাথে থাকেন। কত কোমল, নমনীয়। যেরকম ছোট বাচ্চারা কোমল হয়, যেকোনো কথা বললে বলে আচ্ছা ঠিক আছে কেননা ড্রামা অনুযায়ী চলছে, আচ্ছা এটা পূর্বনির্ধারিত ছিল। তারপরে বোঝান - পরবর্তী সময়ে এইরকম যেন না হয়। শ্রীমত আর আসুরী মত। এই ব্রহ্মাও হলেন অলৌকিক পিতা তাই না, তাও তিনি হলেন বেহদের পিতা। হদের পিতাকে যদিও কেউ না মানে। বেহদের পিতা এনাকে (ব্রহ্মাকে) নিমিত্ত বানিয়েছেন তাহলে এনার কথা অবশ্যই মান্য করা উচিত তাই না ? এইজন্য এই বাবা বলেন যে মায়া কোনো কম নয়, অপকর্ম করিয়ে নেয়। বুঝতে হবে - এটা হলো ঈশ্বরীয় মত। বাবা বলেন, এনার দ্বারা যদি এমন কোনো মত প্রাপ্ত হয়, সেটাও আমি ঠিক করে দেবো। বাবা রথও অনুভবী-ই নিয়েছেন। কত গালিগালাজ খেয়েছেন। বাবার সাথে সততার সাথে থাকতে হবে। যতটা যে সততার সাথে চলবে, তার ততটাই রক্ষা হবে। মিথ্যার আশ্রয় নিয়ে চলছে যারা তাদের কখনোই রক্ষা হবে না, তাদের জন্য শাস্তি সুদৃঢ় হয়ে যায়। মায়া নাক ধরে নেয়। বাচ্চারা জানে যে - মায়া খেয়ে নিয়েছে, এই জন্য আমরা পঠন-পাঠন ছেড়ে দিয়েছি। বাবা বলেন, যা কিছুই হোক না কেন, পড়াশোনা কখনোই বন্ধ করবে না। যারা যেরকম করবে, তারা সেরকমই প্রাপ্ত করবে। কখন প্রাপ্ত করবে ? ভবিষ্যতে, কেননা এখন দুনিয়ার পরিবর্তন হতে চলেছে। এটা কেউ জানে না, তোমরা ছাড়া । তোমাদের মধ্যেও অনেক বাচ্চারা ভুলে যায়। যদি স্মরণে থাকো তাহলে খুশিও থাকবে, কিন্তু মায়া একদম ভুলিয়ে দেয়। এই মায়ার সাথে লড়াই অন্তিম ক্ষণ পর্যন্ত চলতে থাকবে। ভালো-ভালো বাচ্চারাও জানে যে এটা আমার দ্বারা হয়ে গেছে, তাও সত্য বলে না, সম্মানের ভয় থাকে। হতাশ হয়ে পড়ে। হ্যাঁ যদি কোনো যুগল হয়, যখন বোঝে একজন বলে দিয়েছে তাহলে আমিও বলে দিই। ভাগ্যে উচ্চপদ না থাকায় সার্জনের থেকে লুকিয়ে রাখে। যত লুকিয়ে রাখে, ততই নিচে নামতে থাকে। এই চোখও হল এমন যা অপরাধ প্রবণতাকে ছাড়তে পারে না। কোনো কোনো এমন অনেক ভালো বাচ্চা আছে - যারা কখনোই অন্য কাউকে স্মরণ করে না। যে রকম পতিব্রতা স্ত্রীর কখনোই কোনো পর-পুরুষে দৃষ্টি যায় না। তাই বাবা বোঝান যে - যদি মালার দানা হতে চাও তাহলে এইরকমই স্থিতির প্রয়োজন। বিশ্বের মালিক হওয়া কোনো কম কথা নাকি? অসীম জগতের বাবা এসে পড়াচ্ছেন আর কি চাই। বাবা তোমাদেরকে বাস্তবে দেখান যে অমুক অমুকের মধ্যে এই গুণ আছে, এর মধ্যে এটা আছে – তাইতো নম্বর অনুসারে স্মরণের স্নেহ-সুমন দেন। এখানে বসে-বসেও বাবার বুদ্ধি সার্ভিসেবল (সেবাধারী) বাচ্চাদের প্রতি-ই থাকে। অজ্ঞান কালেও আজ্ঞাকারী বাচ্চাদের প্রতি ভালোবাসা থাকে। বাবা জানেন যে, আমার কোন্ বাচ্চা ভালো সেবা করছে। তোমরা হলে ব্রহ্মাকুমার আর ব্রহ্মাকুমারী, শিববাবার পৌত্র পৌত্রীরা দাদার থেকে উত্তরাধিকার তো অবশ্যই প্রাপ্ত করবে। ব্রহ্মার কাছে উত্তরাধিকার নেই। বাবা স্বয়ং বলেন আমি

তোমাদের আত্মাদের পিতা। তোমাদের বেহদের উত্তরাধিকার প্রাপ্ত করাই, এইজন্য এখন আমার শ্রীমত অনুসারে চলো। আমি এসেছি বাচ্চারা তোমাদেরকে আমার মতো অশরীরী বানিয়ে ফিরিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য। এখন তোমাদের জ্যোতি জাগ্রত থাকুক - জ্ঞান আর যোগের দ্বারা। যদি জ্ঞান আর যোগের মধ্যে সঠিক ভাবে না থাকে তাহলে ধর্মরাজের থেকে শাস্তি পেতে হবে। সেইজন্য প্রথমে নিজের বির্কমকে ভস্ম করো। এইসময় মানুষ যদিও নিজেদেরকে স্বর্গেই আছে মনে করে কিন্তু এটা হলো অল্পকালের সুখ। ওদেরকে অসীম জগতের পিতা উত্তরাধিকারও দেন না। বাবা বলেন যে আমি হলাম গরিবের ভগবান। যারা একদম-ই গরিব, পতিত অহল্যারা আছে তাদের ধনবান বানিয়ে দিই। যদি কেউ পতিত থেকে পবিত্র না হতে পারে তাহলে বিজয় মালায় আসতে পারবে না। এটা হল অসীম জগতের বাবার সাথে সওদা। বাবা, এই সবকিছুই তো মাটিতে মিশে যাবে, সেইজন্য আমরা আপনার উপর বলিহার হয়ে যাই। এইসব কিছুই আপনি নিয়ে নিন, আমাদের স্বর্গের মালিক বানিয়ে দিন। বাবা বলেন আমি তো হলাম দাতা এই রাজত্ব স্থাপন করার জন্য বা বিশ্বের মালিক হওয়ার জন্য কোন খরচ নেই। ওখানে দেখো লড়াইয়ের জন্য কত খরচা হয়। এখানে কি তোমাদের কোনো খরচা আছে ? কেননা এখানে কোনও অস্ত্রের ব্যবহার হয় না। যোগ বলের দ্বারা বিশ্বের মালিক হয়। আর ওরা বাহুবলের দ্বারা এত লড়াই ক'রে তাও বিশ্বের মালিক হতে পারে না। ড্রামাতে ওদের কোনো পার্ট-ই নেই। প্রকৃত রাজযোগ বেহদের বাবা-ই শেখান। তোমরা জানো যে, রাজযোগের দ্বারা পরমপিতা পরমাত্মা স্বর্গের স্থাপনা করেছিলেন। এখন তোমরা সঙ্গমযুগে পঠন-পাঠন করছো আর পঠন-পাঠন অনুসারেই নম্বর ক্রমানুসারে পদ প্রাপ্ত হবে। আচ্ছা!

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

ধারণার জন্যে মুখ্য সারঃ-

১) বাবার সমান নম্রতার গুণ ধারণ করতে হবে। কাউকেই কাঁটা ফোটাবে না। ফুল হয়ে সৌরভ ছড়াতে হবে।

২) সততার গুণ ধারণ করে সার্জনের থেকে কোনো কথা লুকিয়ে রাখলে চলবে না। পঠন-পাঠন কোনো পরিস্থিতিতেই বন্ধ করলে হবে না। আজ্ঞাকারী হতে হবে।

বরদানঃ- বাবার থেকে প্রাপ্ত হওয়া বরদানগুলি সময় অনুসারে কাজে লাগিয়ে ফলপ্রসূকারী বরদানী মূর্তি ভব

বাপ-দাদার থেকে যা কিছু বরদান প্রাপ্ত হয়েছে সেগুলিকে সময় অনুসারে কাজে লাগালে বরদান সুদৃঢ়ভাবে স্থায়ী হবে। বরদানের বীজকে ফলদায়ক বানানোর জন্য এগুলিতে বারংবার স্মৃতির জল দাও, বরদানের স্বরূপে স্থিত হওয়ার রৌদ্র প্রদান করো। তাহলে একটি বরদান অনেক বরদানকে সাথে নিয়ে আসবে আর তার ফল স্বরূপ বরদানী মূর্তি হয়ে যাবে। যত বরদানগুলিকে সময় অনুসারে কাজে লাগাবে ততই বরদান আর শ্রেষ্ঠ স্বরূপ দেখাতে থাকবে।

স্লোগানঃ- অ্যাটেনশন স্বভাবিকভাবে থাকলে, তখন টেনশন স্বতঃতই সমাপ্ত 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;