15-04-2024 প্রাতঃ মুরলি ওম্ শান্তি ''বাপদাদা'' মধুবন

"মিষ্টি বাচ্চারা - এই সঙ্গমযুগ হলো উত্তম থেকেও উত্তম হওয়ার যুগ, এই যুগেই তোমাদের পতিত থেকে পবিত্র হয়ে পবিত্র দুনিয়া বানাতে হবে"

*প্রশ্নঃ - অন্তিম সময়ের অত্যন্ত বেদনাদায়ক দৃশ্য দেখার জন্য তোমাদের মনের দৃঢ়তা কীসের আধারে আসবে?

*উত্তরঃ - তোমরা দেহ - ভাবকে দূর করতে থাকো। অন্তিম দৃশ্য খুবই কড়া। বাবা তাঁর বাচ্চাদের মজবুত বানানোর জন্য অশরীরী হওয়ার ইশারা দেন। বাবা যেমন এই শরীর থেকে পৃথক হয়ে তোমাদের শিক্ষা দেন, বাচ্চারা, তোমরাও তেমনই নিজেদের শরীর থেকে পৃথক মনে করো, অশরীরী হওয়ার অভ্যাস করো। তোমাদের বুদ্ধিতে যেন থাকে যে, এখন আমাদের ঘরে ফিরে যেতে হবে।

ওম্ শান্তি। মিষ্টি - মিষ্টি আত্মা রূপী বাচ্চারা এখন শরীরের সঙ্গেই আছে। বাবাও এখন এই শরীরের সঙ্গেই আছেন। তিনি এই ঘোড়ার গাড়িতে সাওয়ার আছেন আর বাচ্চাদের তিনি কি শেখান? তিনি শেখান, বেঁচে থেকেও মৃত্যুতুল্য (জীবন্মৃত) কিভাবে থাকা যায়, বাবা ছাড়া এ আর কেউই শেখাতে পারেন না। সব বাচ্চারাই বাবার পরিচয় পেয়েছে, তিনি হলেন জ্ঞানের সাগর, পতিত - পাবন। এই জ্ঞানের দ্বারাই তোমরা পতিত থেকে পবিত্র হও আর পবিত্র দুনিয়াও তো বানাতে হবে। নিয়ম অনুসারে এই পতিত দুনিয়ার ড্রামার বিনাশ হতে হবে। কেবলমাত্র যারা বাবাকে চিনতে পেরেছেন আর ব্রাহ্মণও হয়েছেন কেবল তারাই পবিত্র দুনিয়াতে গিয়ে রাজত্ব করে। এই পবিত্র হওয়ার জন্য অবশ্যই ব্রাহ্মণও হতে হবে। এই সঙ্গম যুগ হলো পুরুষোত্তম অর্থাৎ উত্তম থেকে উত্তম পুরুষ হওয়ার যুগ। মানুষ বলে থাকে অনেক সাধু, সন্ত, মহাত্মা, উজির, আমীর, প্রেসিডেন্ট ইত্যাদি, এরাও তো উত্তম। তা কিন্তু নয়, এ তো কলিযুগী ভ্রষ্টাচারী দুনিয়া, এই পতিত দুনিয়াতে একজনও সম্পূর্ণ পবিত্র নয়। এখন তোমরা সঙ্গমযুগী হচ্ছো। ওরা গঙ্গাকে পতিত - পাবনী মনে করে। কেবল গঙ্গাই নয়, যেখানেই নদী আছে, যেখানেই জল দেখে, মনে করে জলই পবিত্র করে। এ কথা বুদ্ধিতে বসে গেছে। যে যেখানে বলে সেখানে চলে যায় অর্থাৎ সেই জলে স্নান করতে যায় কিন্তু জলে তো কেউই পবিত্র হয় না। জলে স্নান করলেই যদি সকলে পবিত্র হয়ে যেতো তাহলে এখন সম্পূর্ণ সৃষ্টিই পবিত্র হতো। এতো সব পবিত্র দুনিয়াতে থাকা উচিত। এ তো পুরানো রেওয়াজ চলে আসছে। সাগরেও যত আবর্জনা গিয়ে জমা হয় তাহলে তা পবিত্র কিভাবে বানাবে ? পবিত্র তো আত্মাকে হতে হবে। এর জন্য তো পরমপিতাকে প্রয়োজন যে আত্মাকে পবিত্র বানাবে। তাই তোমাদের বোঝাতে হবে - পবিত্র মানুষ সত্যযুগেই থাকে, পতিত মানুষ থাকে কলিযুগে। তোমরা এখন সঙ্গম যুগে আছো। তোমরা পতিত থেকে পবিত্র হওয়ার জন্য পুরুষার্থ করছো। তোমরা জানো যে, আমরা শূদ্র বর্ণের ছিলাম, এখন ব্রাহ্মণ বর্ণের হয়েছি। শিববাবা প্রজাপিতা ব্রহ্মার দ্বারা আমাদের ব্রাহ্মণ করেন। আমরাই হলাম প্রকৃত মুখ - বংশাবলী ব্রাহ্মণ। ওরা হলো কুখ বংশাবলী ব্রাহ্মণ। প্রজাপিতা, তো সমস্তই প্রজা হয়ে গেলো। প্রজাদের পিতা হলো ব্রহ্মা। সে তো গ্রেট গ্রেট গ্র্যান্ড ফাদার হয়ে গেলো। অবশ্যই তিনি ছিলেন তাহলে তিনি এখন কোথায় গেলেন? পুনর্জন্ম তো নেন, তাই না। বাচ্চাদের তো এ কথা বলাই হয়েছে যে, ব্রহ্মাও পুনর্জন্ম নেন। ব্রহ্মা আর সরস্বতী, মা আর বাবা। তাঁরাই আবার মহারাজা - মহারাণী হন, যাঁকে বিষ্ণু বলা হয়। তাঁরাই আবার ৮৪ জন্মের অন্তে এসে ব্রহ্মা - সরস্বতী হন। এই রহস্য তো তোমাদের বোঝানো হয়েছে। বলা হয় যে, জগত আম্বা তো সম্পূর্ণ জগতের মা। লৌকিক মা তো প্রত্যেকেরই ঘরে ঘরে আছে কিন্তু জগৎ আম্বাকে কেউই জানে না। এমনই অন্ধশ্রদ্ধার থেকে বলে দেয়। মানুষ কিছুই জানে না। যাঁর পুজা করে তাঁর কাজ সম্বন্ধে জানেই না। বাচ্চারা, এখন তোমরা জানো, রচয়িতা হলেন উঁচুর থেকেও উঁচু। এ হলো উল্টো বৃক্ষ, যার বীজরূপ উপরে আছে। তোমাদের পবিত্র বানানোর জন্য বাবাকে উপর থেকে নীচে আসতে হয়। বাচ্চারা, তোমরা জানো যে, বাবা এসেছেন আমাদের এই সৃষ্টির আদি - মধ্য এবং অন্তের জ্ঞান দিয়ে সেই নতুন সৃষ্টির চক্রবর্তী রাজা-রাণী বানানোর জন্য। এই চক্রের রহস্য তোমরা ছাড়া এই দুনিয়ার আর কেউই জানে না। বাবা বলেন, আবার পাঁচ হাজার বছর পরে আমি এসে তোমাদের বলবো। এই ড্রামা হলো বানানো। ড্রামার ক্রিয়েটর, ডিরেক্টর, মুখ্য অভিনেতাদের আর ড্রামার আদি - মধ্য এবং অন্তকে না জানলে তাদের তো বুদ্ধিহীন বলবে, তাই না। বাবা বলেন যে, পাঁচ হাজার বছর আগেও আমি তোমাদের বুঝিয়েছিলাম। তোমাদের আমি নিজের পরিচয় দিয়েছিলাম। এখন যেমন দিচ্ছি। তোমাদের আমি পবিত্রও বানিয়েছিলাম যেমন এখন বানাচ্ছি। তোমরা নিজেদের আত্মা মনে করে বাবাকে স্মরণ করো। তিনিই হলেন সর্বশক্তিমান এবং পতিত পাবন। বলা হয়ে থাকে - অন্তিম সময়ে যেমন স্মরণ করবে, তেমন যোনিতে আসবে। এখন তোমরা তো জন্ম নাও কিন্তু শূকর, কুকুর, বিড়াল ইত্যাদি হও

না l

অসীম জগতের বাবা এখন এসেছেন l তিনি বলেন, আমি তোমাদের সকল আত্মাদের পিতা l এরা সকলেই কাম চিতায় বসে কালো হয়ে গেছে, এদের আবার জ্ঞান চিতায় বসাতে হবে l তোমরা এখন জ্ঞান চিতায় বসেছো l জ্ঞান চিতায় বসে আবার বিকারে যেতে পারবে না l প্রতিজ্ঞা করে যে, আমরা পবিত্র থাকবো l বাবা কখনো ওই রাখী বাঁধান না l এ তো ভক্তিমার্গের রেওয়াজ চলে আসছে l বাস্তবে এ হলো এই সময়ের কথা l তোমরা বুঝতে পারো যে, পবিত্র হওয়া ছাড়া পবিত্র দুনিয়ার মালিক কিভাবে হবে? তবুও দৃঢ় করানোর জন্য প্রতিজ্ঞা করানো হয় l কেউ রক্ত দিয়ে লিখে দেয়, কেউ আবার অন্য কিছু দিয়েও লিখে দেয় যে, বাবা তুমি এসেছো, আমি তোমার থেকে অবিনাশী উত্তরাধিকার অবশ্যই দেবো l নিরাকার তো সাকারের মধ্যেই আসে, তাই না l বাবা যেমন পরমধাম থেকে নেমে আসেন, তেমনি তোমরা আত্মারাও নেমে আসো l তোমরা উপর থেকে নীচে আসো পার্ট প্লে করতে l এ তো তোমরা বুঝতে পারো যে, এই নাটক হলো সুখ - দুঃখের খেলা l এর অর্ধেক কল্প হলো সুখ আর অর্ধেক কল্প হলো দুঃখ l বাবা বোঝান যে, চার ভাগের তিনভাগ সুখই তোমরা ভোগ করো l অর্ধেক কল্পের পরে তোমরাই ধনবান ছিলে l কতো বড় মন্দির ইত্যাদি বানানো হবে l দুঃখ তো আসে পরের দিকে যখন ভক্তি একদম তমোপ্রধান হয়ে যায় l বাবা বুঝিয়েছেন, তোমরা প্রথমদিকে অব্যাভিচারী ভক্ত ছিলে, কেবল একজনের ভক্তিই করতে l যে বাবা তোমাদের দেবতা বানান, সুখধামে নিয়ে যান, তোমরা তাঁরই পূজা করতে, পরের দিকে ব্যাভিচারী ভক্তি শুরু হয় l প্রথমে তোমরা একজনের পূজা তারপর দেবতাদেরও পূজা করতে l এখন তো পঞ্চ ভূতের দ্বারা নির্মিত শরীরেরও পূজা করে থাকো l চৈতন্যকেও আবার জড় পদার্থেরও পূজা করো l পাঁচ তত্বের নির্মিত শরীরকে দেবতাদের থেকেও উঁচু মনে করো l দেবতাদের তো কেবল ব্রাহ্মণ স্পর্শ করতে পারে l তোমাদের গুরুও তো অনেক আছে l এ কথা বাবা বসেই বলেন l এই দাদাও বলেন যে, আমিও অনেক কিছুই করেছি l বিভিন্ন হঠযোগ ইত্যাদি, কান, নাক মোলা আদি সবকিছুই করেছি l অবশেষে সবকিছুই ছেড়ে দিতে হয়েছিল l ওই অভ্যাস করবো নাকি এই অভ্যাস? আমার ক্লান্তিভাব আসতো তাই বিরক্ত হয়ে যেতাম l প্রাণায়াম ইত্যাদি শিখতে খুবই কষ্ট হয় l অর্ধেক কল্প আমরা ভক্তিমার্গে ছিলাম, এখন আমরা জানতে পেরেছি l বাবা সম্পূর্ণ সঠিক কথা বলেন l ওরা বলে যে, ভক্তি পরম্পরা ধরে চলে আসছে l এখন সত্যযুগে ভক্তি কোথা থেকে আসবে? মানুষ কিছুই বোঝে না l মূঢ় বুদ্ধি তো, তাই না l সত্যযুগে তো এমন কিছুই বলবে না l বাবা বলেন যে, আমি প্রতি পাঁচ হাজার বছর অন্তর আসি l শরীরও তাঁরই নিই, যে নিজের জন্মকেও জানে না l এই সেই এক নম্বর যে সুন্দর ছিলো, সেই এখন শ্যাম হয়ে গেছে l আত্মা ভিন্ন - ভিন্ন শরীর ধারণ করে l তাই বাবা বলেন, আমি যাঁর মধ্যে প্রবেশ করি, তারমধ্যেই এখন বসে আছি l কি শেখাতে বসে আছি? বেঁচে থেকেও মরে যাওয়া l এই দুনিয়া থেকে তো মরতেই হবে, তাই না l এখন তোমাদের পবিত্র হয়েই মৃত্যুবরণ করতে হবে l আমার পার্টই হলো পবিত্র করার l তোমরা, ভারতবাসীরা ডাকো - হে পতিত - পাবন l আর কেউই এমন বলে না - হে উদ্ধারকর্তা, আমাদের দুঃখের দুনিয়া থেকে মুক্ত করতে এসো l সবাই মুক্তিধামে যাওয়ার জন্যই পরিশ্রম করে l বাচ্চারা, তোমরা আবার পুরুষার্থ করো সুখধামে যাওয়ার জন্য l ওটা হলো প্রবৃত্তিমার্গের মানুষদের জন্য l তোমরা জানো যে, আমরা প্রবৃত্তি মার্গের পবিত্র ছিলাম l তারপর অপবিত্র হয়েছি l প্রবৃত্তিমার্গের মানুষদের কাজ নিবৃত্তিমার্গের মানুষরা করতে পারবে না l যজ্ঞ - দান - তপ সবই প্রবৃত্তিমার্গের মানুষই করে থাকে l তোমরা এখন অনুভব করো যে, এখন আমরা সবাইকেই জানি l শিববাবা আমাদের সবাইকে ঘরে বসে পড়াচ্ছেন l অসীম জগতের বাবা অসীমিত সুখ দান করেন l তাঁর সঙ্গে তোমরা দীর্ঘ সময় বাদে মিলিত হও তাই তোমাদের চোখে প্রেমের অশ্রু আসে l 'বাবা' বললেই তোমরা রোমাঞ্চিত হয়ে যাও - অহো ! বাবা এসেছেন আমাদের সেবার কারণে l এই পড়া পড়িয়ে বাবা আমাদের ফুল বানিয়ে নিয়ে যান l তিনি আমাদের এই নোংরা ছিঃ - ছিঃ দুনিয়া থেকে নিজের সাথে করে নিয়ে যাবেন l ভক্তিমার্গে তোমাদের আত্মা বলতো, বাবা আপনি যখন আসবেন, আমরা বলিহারি যাবো l আমরা অন্য কারোর নয়, কেবলমাত্র আপনার হবো l নম্বরের ক্রমানুসার তো আছেই l সকলেরই নিজের নিজের পার্ট আছে l কেউ কেউ তো বাবাকে খুবই ভালোবাসেন, যে বাবা স্বর্গের অবিনাশী উত্তরাধিকার দেন l সত্যযুগে কান্নার কোনো চিহ্ন থাকে না l এখানে তো মানুষ কত কান্নাকাটি করে l এখন তোমরা স্বর্গে যাবে তাই কান্না কেন, বাজনা বাজানোর দরকার l ওখানে তো সবাই বাজনা বাজায় l এখানে তমোপ্রধান শরীর খুশীর সঙ্গে ত্যাগ করে l এই নিয়মও এখান থেকেই শুরু হয় l এখানে তোমরা বলবে, আমাদের নিজের ঘরে ফিরে যেতে হবে l ওখানে তো তোমরা বুঝতেই পারো যে, পুনর্জন্ম নিতে হবে l বাবা তো সব কথাই বুঝিয়ে বলেন l ভ্রমরের উদাহরণও তোমাদেরই জন্য l তোমরা হলে ব্রাহ্মণী, বিষ্ঠার পোকাকে তোমরা ভোঁ ভোঁ করো l বাবা তো তোমাদের বলেন, এই শরীরকেও ত্যাগ করতে হবে l বেঁচে থেকেও মৃত্যুবরণ করতে হবে l বাবা বলেন যে, নিজেকে আত্মা মনে করো, এখন আমাদের ঘরে ফিরে যেতে হবে l নিজেকে আত্মা মনে করে বাবাকে স্মরণ করতে হবে l এই দেহকে ভুলে যাও l বাবা তো খুবই মিষ্টি l তিনি বলেন, বাচ্চারা, আমি তোমাদের এই বিশ্বের মালিক বানাতে এসেছি l এখন তোমরা শান্তিধাম আর সুখধামকে স্মরণ করো l অল্ফ

(আল্লাহ) আর বে (বাদশাহী)। এ হলো দুঃখধাম। আমাদের অর্থাৎ আত্মাদের ঘর হলো শান্তিধাম। আমরা এতদিন অভিনয় করেছি এখন আমাদের ঘরে ফিরে যেতে হবে। ওখানে এই ছিঃ - ছিঃ শরীর থাকে না। এখন তো এই শরীর সম্পূর্ণ জর্জরিভূত অবস্থা হয়ে গেছে। এখন বাবা আমাদের সামনে বসিয়ে ইঙ্গিতে শেখান। তিনি বলেন, আমিও আত্মা আর তুমিও আত্মা। আমি শরীর থেকে পৃথক হয়ে তোমাদেরও তাই শেখাই। তোমরাও নিজেদের শরীর থেকে পৃথক মনে করো। এখন তোমাদের ঘরে ফিরে যেতে হবে। এখন তো এখানে আর থাকার সময় নেই। তোমরা এও জানো যে, এখন বিনাশ হবে। ভারতে রক্তের নদী বইবে। এরপর ভারতেই আবার দুধের নদী বয়ে যাবে। এখানে সব ধর্মের মানুষই একত্রে আছে। সবাই নিজেদের মধ্যে লড়াই করে মরবে। এ হলো পরের দিকের মৃত্যু। পাকিস্থানে কি কি না হতো। খুবই কঠোর দৃশ্য ছিলো যা কেউ দেখলে অজ্ঞান হয়ে যাবে। বাবা এখন তোমাদের মজবুত তৈরী করছেন। তিনি দেহের ভাবও দূর করে দেন।

বাবা দেখেছেন, বাচ্চারা ঠিকমতো স্মরণে থাকে না। তারা খুবই দুর্বল, সেই কারণে সেবারও বৃদ্ধি হয় না। তারা বারবার লিখতে থাকে, বাবা, স্মরণ করতে ভুলে যাই, বুদ্ধি যুক্ত হয় না। বাবা বলেন, 'যোগ' শব্দের কথা মনে রেখো না। বিশ্বের বাদশাহী দেন যে বাবা, তাঁকে তোমরা ভুলে যাও। আগেও ভক্তিতে বুদ্ধি অন্যদিকে চলে যেতো তখন নিজেদের চিমটি কাটতে। বাবা বলেন - তোমরা আত্মারা হলে অবিনাশী। তোমরা কেবল পবিত্র আর পতিত হও। বাকি আত্মারা কখনোই ছোটো - বড় হয় না। আচ্ছা।

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

ধারণার জন্যে মুখ্য সারঃ-

১) নিজের সাথে কথা বলো - আহা, বাবা এসেছেন আমাদের সেবায়। তিনি আমাদের ঘরে বসে পড়াচ্ছেন। অসীম জগতের বাবা অসীম সুখ প্রদান করেন, তাঁর সঙ্গে আমরা এখন মিলিত হয়েছি। এমন প্রেমের সঙ্গে বাবা বলে ডাকো আর খুশীতে প্রেমের অশ্রু যেন এসে যায়। শরীর যেন রোমাঞ্চিত হয়।

২) এখন ঘরে ফিরে যেতে হবে, তাই সবার থেকে মোহ দূর করে জীবন্মৃত হতে হবে। এই দেহকেও ভুলতে হবে। এর থেকে পৃথক হওয়ার অভ্যাস করতে হবে।

বরদানঃ- অতীত হয়ে যাওয়া কথা বা বৃত্তিগুলিকে সমাপ্ত করে সম্পূর্ণ সফলতা প্রাপ্তকারী স্বচ্ছ আত্মা ভব

সেবাতে স্বচ্ছ বুদ্ধি, স্বচ্ছ বৃত্তি আর স্বচ্ছ কর্ম হল সফলতার সহজ আধার। যেকোনও সেবার কাজ যখন আরম্ভ করো তখন প্রথমে চেক করো যে বুদ্ধিতে কোনও আত্মার অতীতে ঘটে যাওয়া কথা তো স্মৃতিতে নেই। সেই বৃত্তি, দৃষ্টি দিয়ে তাকে দেখা, তার সাথে কথা বলা... এর দ্বারা সম্পূর্ণ সফলতা হতে পারে না। সেইজন্য অতীতে হয়ে যাওয়া কথা বা বৃত্তিকে সমাপ্ত করে স্বচ্ছ আত্মা হও, তবেই সম্পূর্ণ সফলতা প্রাপ্ত হবে।

স্লোগানঃ- যে স্ব-পরিবর্তন করে - বিজয় মালা তারই গলায় শোভিত হয়।

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;