Ram Chandra 125th Birth Anniversary

Ram Chandra of Shahjahanpur (1899-1983), affectionately known as Babuji Maharaj by his disciples, is a great spiritual Master in the Sahaj Marg tradition, a widely known and practiced system of Raja Yoga Meditation. Babuji Maharaj founded Shri Ram Chandra Mission (SRCM) in year 1945, in the memory of his Guru Shri Ram Chandra Ji of Fategarh (U.P) and introduced this system of meditation to all and called it **'Sahaj Marg'** or the natural path to self-realization.

Babuji Maharaj was born in Shahjahanpur, Uttar Pradesh, on 30th of April 1899. From an early age, he displayed a craving for spiritual realization. In June 1922, at the age of twenty-two, he met Lalaji Maharaj - Shri Ram Chandra of Fategarh, whom he wholeheartedly accepted as his guru. He considered the home and family to be the best training ground for spirituality, and it was in this light that he approached his familial responsibilities. He held the position of a clerk in the district court of Shahjahanpur for more than thirty years.

Babuji Maharaj defined the ultimate goal of human life as a condition of complete oneness with the Divine, insisting that this is attainable in a single lifetime for any sincere seeker. He taught that material and spiritual life should go hand in hand, like the two wings of a bird, and that the normal life of a householder is the best environment in which one can learn the virtues of love and sacrifice. Accordingly, he simplified and perfected the spiritual system of raja yoga so that ordinary people could practice it and reach their spiritual goal.

Babuji Maharaj was convinced that God is simple and can be achieved by simple means, and seekers of every culture and nationality could embrace this simple and effective spiritual practice of Sahaj Marg Meditation now popularly known and practiced as Heartfulness Meditation.

Babuji Maharaj traveled to many parts of India and abroad to offer spiritual service free of cost to all of humanity. He took the Sahaj Marg method of meditation across the length and breadth of India, Europe, and America and popularized it in these countries. The fruits of this labour are now visible in the widespread network of Sahaj Marg centers that are present throughout the globe. He distilled the essence of meditation practices into a simple method suitable for everyone and demystified yogic practices for modern humanity. He recognized that universal harmony can never be possible unless we take into account the inner state of the individual mind. World peace is directly related to individual peace.

In 1957, Babuji Maharaj wrote a letter to the United Nations Organization, offering a simple and very practical solution to the world's ills. In this letter he stressed upon the need to adopt spiritual principles of peace and love to maintain our existence, the surest remedy of all evils and tool to free us from the horrors of war.

Babuji devoted his life to the spiritual upliftment of humanity with unremitting faith and devotion. The thought of his Master remained constant in his mind and heart from their first meeting until Babuji passed away in April of 1983 at the age of eighty-three.

Today, Shri Ram Chandra Mission, known nationally and internationally as the Heartfulness movement, is guided by its current president and spiritual guide, Shri Kamlesh D. Patel. He aspires and strives to bring together people of different nationalities and religious backgrounds for personal change and human integration. According to Daaji, as he is affectionately called, through individual spiritual growth, each aspirant becomes an element of a global change while on the path toward universal brotherhood.

Heartfulness movement offers a dynamic and practical approach to meditation and relaxation for people from all walks of life, as well as programs for children and youth, universities and colleges, and the corporate world. Students and faculty in many schools, universities, and colleges are now benefitting from a portfolio of value-based self-development programs. Heartfulness programs for schools focus on relaxation techniques, self-discipline and better focus, positivity, and developing growth-oriented mindsets.

The Heartfulness movement strives to bridge the ancient tradition of yoga with modern scientific understanding or approach spirituality with scientific methodology. Heartfulness Institute has a team of scientists researching the physiological and genetic effects of meditation and yogic transmission. Research is underway to study the health benefits of Heartfulness practices and the neurophysiological effects of meditation.

Today Heartfulness has centers in over 160 countries of the world offering meditation training to millions of seekers. Heartfulness trainers are available worldwide for individual and group meditation in person on voluntary basis or remotely via the Heartfulness App. The training in Heartfulness meditation is offered free of charge.

From a humble beginning in 1945, when the Shri Ram Chandra Mission was established, the message of Babuji Maharaj has spread far and wide, and the practice of Heartfulness meditation is Babuji Maharaj's gift to the world.

Department of Posts is proud to issue a Commemorative Postage Stamp on 125th Birth Anniversary of Ram Chandra, Babuji Maharaj recognizing his efforts in shaping the world of meditation and offering spiritual and simple solutions to modern day problems.

Credits:

Stamp/FDC/Brochure	:	Ms Anjali
Cancellation Cachet	:	Smt. Nenu Gupta
Text	:	Referenced from content provided by Proponent

भारतीय डाक
India Post

डाक विभाग
Department of Posts



विवरणिका Brochure

राम चंद्र की 125वीं जयंती

शाहजहांपुर के राम चंद्र (1899–1983), राज योग ध्यान की एक प्रसिद्ध एवं प्रचलित परंपरा, सहज मार्ग के महान आध्यात्मिक गुरू थे। उनके अनुयायी उन्हें सस्नेह बाबूजी महाराज कहते थे। बाबूजी महाराज ने 1945 में अपने गुरू, फतेहगढ़ (उ.प्र) के श्री राम चंद्र जी की स्मृति में श्री राम चंद्र मिशन (एसआरसीएम) की स्थापना की और सभी के लिए ध्यान की एक ऐसी पद्धति की शुरुआत की, जिसे 'सहज मार्ग' या आत्मबोध के स्वाभाविक मार्ग का नाम दिया।

बाबूजी महाराज का जन्म 30 अप्रैल 1899 को उत्तर प्रदेश के शाहजहांपुर में हुआ। किशोरावस्था से ही उनमें आध्यात्मिक बोध के प्रति अत्यंत जिज्ञासा थी। जून 1922 में जब वे मात्र बाईस वर्ष के थे, तो उनकी भेंट लालाजी महाराज अर्थात् फतेहगढ़ के श्री राम चंद्र जी से हुई, जिन्हें उन्होंने अपना गुरू माना। उनका मानना था कि घर–परिवार अध्यात्म से जुड़ने का माध्यम है और इसीलिए उन्होंने अपने पारिवारिक उत्तरदायित्वों का पूरी जिम्मेदारी से निर्वहन किया। वे तीस वर्ष से अधिक समय तक शाहजहांपुर की जिला अदालत में क्लर्क के पद पर कार्यरत रहे।

बाबूजी महाराज के अनुसार ईश्वर के साथ एकात्म मानव जीवन का परम लक्ष्य है और कोई भी सच्चा साधक इस लक्ष्य को अपने जीवनकाल में प्राप्त कर सकता है। उन्होंने यह सीख दी कि मनुष्य के भौतिक और आध्यात्मिक जीवन में इसी प्रकार संतुलन होना चाहिए, जैसे कि किसी पक्षी के दोनों पंखों के बीच होता है। उनका यह भी मानना था कि गृहस्थ जीवन, आत्मोन्नति के लिए सबसे अनुकूल है, जिसमें कोई भी व्यक्ति प्रेम और त्याग के गुण सीख सकता है। इसी सीख को ध्यान में रखते हुए उन्होंने राजयोग की आध्यात्मिक प्रणाली को सरल बनाते हुए इस प्रकार ढाला, ताकि सामान्य लोग भी इसका अभ्यास कर अपने आध्यात्मिक लक्ष्य तक पहुंच सकें।

बाबूजी महाराज का दृढ़ विश्वास था कि ईश्वर अत्यंत सरल स्वभाव के हैं और सरल तरीकों से उन्हें प्राप्त किया जा सकता है और हर संस्कृति एवं राष्ट्र से संबंध रखने वाले लोग, इस सहज मार्ग ध्यान के सरल और प्रभावी आध्यात्मिक अभ्यास को अपना सकते हैं। इसे अब हार्टफुलनेस मेडिटेशन के रूप में जाना जाता है।

बाबूजी महाराज ने मानव–जाति को निःशुल्क आध्यात्मिक सेवा प्रदान करने के लिए देश–विदेश की यात्रा की। उन्होंने पूरे भारत, यूरोप एवं अमेरिका में ध्यान की सहज मार्ग पद्धति का प्रचार कर इसे लोकप्रिय बनाया। उनके प्रयास आज विश्वभर में मौजूद सहज मार्ग केंद्रों के व्यापक नेटवर्क के रूप में परिलक्षित होते हैं। उन्होंने ध्यान परंपरा की मूल प्रणाली को समय की मांग के अनुरूप सभी के लिए एक सरल प्रणाली के रूप में परिवर्तित किया। वे जानते थे कि सार्वभौमिक सद्भाव तब तक संभव नहीं हो सकता, जब तक कि व्यक्ति अपने अंतर्मन को नियंत्रित नहीं कर लेता। उनके अनुसार विश्व शांति का सीधा संबंध व्यक्तिगत शांति से है।

1957 में बाबूजी महाराज ने संयुक्त राष्ट्र संघ को एक पत्र लिखकर विश्व की समस्याओं का एक सरल और अत्यंत व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत किया। इस पत्र में उन्होंने मानव जाति के अस्तित्व को बनाए रखने के लिए शांति और प्रेम के आध्यात्मिक सिद्धांतों को अपनाने की आवश्यकता पर बल दिया, जो कि सभी बुराइयों को दूर करने और युद्ध की भयावहता से मुक्त करने का अचूक साधन हैं।

बाबूजी ने अपना पूरा जीवन निष्ठा और समर्पण से मानवता के आध्यात्मिक उत्थान के लिए समर्पित कर दिया। अप्रैल 1983 में 83 वर्ष की आयु में अंतिम सांस लेने तक बाबूजी के मन में अपने गुरूजी से पहली भेंट की स्मृति रची–बसी रही।

श्री राम चंद्र मिशन आज राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर हार्टफुलनेस मूवमेंट के रूप में जाना जाता है। वर्तमान में श्री कमलेश डी. पटेल इसके अध्यक्ष और आध्यात्मिक मार्गदर्शक हैं। वे इस उद्देश्य से कार्य करते हैं ताकि विभिन्न देशों और धार्मिक पृष्ठभूमि के लोगों को एक मंच पर लाकर उनमें व्यक्तिगत स्तर का परिवर्तन और ऐक्य की भावना जागृत की जा सके। उन्हें सस्नेह दाजी बुलाया जाता है। उनके अनुसार सार्वभौमिक भाईचारे की राह पर चलता हुआ प्रत्येक साधक आध्यात्मिक विकास के माध्यम से विश्व में बड़ा परिवर्तन ला सकता है।

हार्टफुलनेस मूवमेंट, जीवन के सभी क्षेत्रों से जुड़े लोगों के साथ–साथ बच्चों एवं युवाओं, विश्वविद्यालयों एवं कॉलेजों तथा कॉरपोरेट जगत के लोगों के लिए ध्यान और तनाव–मुक्त जीवन जीने हेतु एक ऊर्जस्वित एवं व्यावहारिक दृष्टिकोण प्रदान करता है। कई स्कूलों, विश्वविद्यालयों और कॉलेजों के छात्र और शिक्षक वर्ग इनके विभिन्न मूल्य–आधारित स्व–विकास कार्यक्रमों से लाभान्वित हो रहे हैं। विशेष रूप से स्कूलों के लिए तैयार हार्टफुलनेस कार्यक्रम तनाव–मुक्त रहने के तरीकों, आत्म–अनुशासन, एकाग्रता, सकारात्मकता और विकासोन्मुखी प्रवृत्ति विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

हार्टफुलनेस मूवमेंट, योग की प्राचीन परंपरा को आधुनिक वैज्ञानिक समझ या वैज्ञानिक पद्धति के साथ आध्यात्मिकता को प्राप्त करने की कला से जोड़ने का प्रयास करता है। हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट में कार्यरत वैज्ञानिकों की एक टीम ध्यान और यौगिक संचरण के शारीरिक और आनुवंशिक प्रभावों पर शोध कर रही है। हार्टफुलनेस अभ्यासों के स्वास्थ्य संबंधी लाभों और ध्यान के न्यूरोफिजियोलॉजिकल प्रभावों का अध्ययन करने के लिए शोध–कार्य भी चल रहा है।

आज दुनिया के 160 से अधिक देशों में हार्टफुलनेस केंद्र हैं जिनमें लाखों साधकों को ध्यान प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है। विश्वभर में हार्टफुलनेस ध्यान योग के अनेक प्रशिक्षक हैं, जो स्वेच्छा से व्यक्तिगत तौर पर या समूह में अथवा ऐप के माध्यम से अपनी सेवाएं प्रदान कर रहे हैं। हार्टफुलनेस ध्यान का प्रशिक्षण निःशुल्क प्रदान किया जाता है।

1945 में एक साधारण से स्तर से शुरुआत करते हुए मिशन ने आज बाबूजी महाराज के संदेश का देश–विदेश में प्रचार–प्रसार किया है। हार्टफुलनेस ध्यान योग की यह परंपरा, विश्व को बाबूजी महाराज की एक अनमोल भेंट है।

डाक विभाग, ध्यान के क्षेत्र को नया आकार देने और आधुनिक काल की समस्याओं का आध्यात्मिक एवं सरल समाधान प्रदान करने के राम चंद्र बाबूजी महाराज के प्रयासों को रेखांकित करते हुए उनकी 125वीं जयंती के अवसर पर एक स्मारक डाक–टिकट जारी करते हुए प्रसन्नता का अनुभव करता है।

आभार :

डाक–टिकट / प्रथम दिवस आवरण / विवरणिका : सुश्री अंजलि
विरूपण कैश : श्रीमती नीनू गुप्ता
पाठ : प्रस्तावक से प्राप्त सामग्री के आधार पर

तकनीकी आंकड़े

TECHNICAL DATA

मूल्यवर्ग	: 1000 पैसे
Denomination	: 1000 p
मुद्रितडाक–टिकटें	: 201600
Stamps Printed	: 201600
मुद्रण प्रक्रिया	: वेट ऑफसेट
Printing Process	: Wet Offset
मुद्रक	: प्रतिभूति मुद्रणालय, हैदराबाद
Printer	: Security Printing Press, Hyderabad

The philatelic items are available for sale at Philately Bureaus across India and online at http://www.epostoffice.gov.in/PHILATELY_3D.html

©डाक विभाग, भारत सरकार। डाक टिकट, प्रथम दिवस आवरण तथा सूचना विवरणिका के संबंध में सर्वाधिकार विभाग के पास है।

©Department of Posts, Government of India. All rights with respect to the Stamp, First Day Cover and Information Brochure rest with the Department.

मूल्य ₹ 5.00