

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Tuesday, 20 October 2026

अध्यात्म के प्रकाश से सेवाकार्य की राह : डॉ. योगिनी उज्ज्वला 'योगिनी महाराज' का योगदान, आदिशक्ति आत्मोदय पीठ से योग और महिला सशक्तिकरण का प्रसार

Sanket Morankar

Published on 19 Oct 2026



अध्यात्म, योगसाधना और समाजसेवा के माध्यम से सकारात्मक जीवन दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से कार्यरत डॉ. योगिनी उज्ज्वला, जिन्हें अनेक साधक 'योगिनी महाराज' के नाम से जानते हैं, पिछले दो दशकों से अधिक समय से आध्यात्मिक क्षेत्र में योगदान दे रही हैं। योग, ध्यान, आत्मचिंतन और भारतीय ज्ञानपरंपरा को जनसामान्य तक पहुंचाने के साथ-साथ महिला सशक्तिकरण तथा जरूरतमंद समुदायों के बीच जागरूकता बढ़ाना भी उनके कार्यों का महत्वपूर्ण हिस्सा है। 'आदिशक्ति आत्मोदय पीठ' के माध्यम से वह आध्यात्मिक साधना को व्यक्तिगत विकास के साथ सामाजिक जिम्मेदारी से जोड़ने का प्रयास कर रही हैं।

उनकी कार्यदृष्टि में अध्यात्म केवल व्यक्तिगत साधना तक सीमित नहीं है, बल्कि जीवन में अनुशासन, आत्मविश्वास, संवेदनशीलता और सेवा भावना विकसित करने का माध्यम भी है। इसी सोच के साथ योग और ध्यान से संबंधित गतिविधियों को विभिन्न वर्गों तक पहुंचाने पर जोर दिया जाता है।

आदिशक्ति आत्मोदय पीठ के माध्यम से योग और अध्यात्म का प्रसार

डॉ. योगिनी उज्ज्वला 'आदिशक्ति आत्मोदय पीठ' नामक गैर-लाभकारी संस्था के माध्यम से योग, ध्यान और विभिन्न आध्यात्मिक साधनाओं को लोगों तक पहुंचाने के लिए कार्यरत हैं। संस्था का उद्देश्य लोगों को आत्मविकास, आत्मचिंतन और सकारात्मक जीवनशैली के महत्व से परिचित कराना है।

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में अनेक लोग कामकाज, पारिवारिक जिम्मेदारियों और सामाजिक अपेक्षाओं के कारण तनाव का अनुभव करते हैं। ऐसे समय में योग, ध्यान और नियमित श्वसन अभ्यास जैसी गतिविधियां व्यक्ति को अपने शरीर, मन और दैनिक आदतों पर ध्यान देने का अवसर प्रदान कर सकती हैं।

योग का नियमित अभ्यास शारीरिक सक्रियता, संतुलन और मानसिक एकाग्रता को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है।

हालांकि, प्रत्येक व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति अलग होती है, इसलिए किसी विशेष स्वास्थ्य समस्या में योग या ध्यान को चिकित्सा उपचार का विकल्प मानने के बजाय आवश्यकतानुसार योग्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह लेना महत्वपूर्ण है।

क्रियायोग, कुंडलिनी साधना और चक्र साधना पर विशेष ध्यान

डॉ. योगिनी उज्ज्वला के आध्यात्मिक कार्यों का एक महत्वपूर्ण पहलू महावतार बाबाजी से संबंधित क्रियायोग परंपरा, कुंडलिनी साधना और चक्र साधना का प्रसार है। इन साधना पद्धतियों का उल्लेख भारतीय आध्यात्मिक परंपराओं में मिलता है और इनके अभ्यास को आत्मचिंतन तथा आध्यात्मिक अनुशासन से जोड़ा जाता है।

क्रियायोग के विभिन्न रूपों में श्वास, ध्यान और अनुशासित साधना को महत्व दिया जाता है। कुंडलिनी और चक्र साधना भी कुछ योग परंपराओं में चेतना तथा आंतरिक विकास की अवधारणाओं से संबंधित हैं। इन अभ्यासों को सीखते समय प्रशिक्षित मार्गदर्शक के निर्देशन, नियमितता और व्यक्तिगत सीमाओं का ध्यान रखना आवश्यक है।

डॉ. योगिनी उज्ज्वला का प्रयास इन आध्यात्मिक परंपराओं से लोगों को परिचित कराने और साधना के प्रति रुचि विकसित करने पर केंद्रित है। उनके कार्यों में आध्यात्मिक ज्ञान को जीवन के व्यावहारिक पक्ष से जोड़ने की सोच दिखाई देती है।

महिला सशक्तिकरण और आत्मविश्वास बढ़ाने की पहल

महिला सशक्तिकरण को डॉ. योगिनी उज्ज्वला के कार्यों में विशेष महत्व दिया गया है। उनका दृष्टिकोण महिलाओं को अपने स्वास्थ्य, क्षमताओं और व्यक्तिगत विकास के प्रति जागरूक बनाने पर केंद्रित है। योग, ध्यान और आत्मचिंतन के माध्यम से महिलाएं अपने लिए समय निकालने, अपनी जरूरतों को समझने और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित हो सकती हैं।

महिलाओं के जीवन में परिवार, कामकाज और सामाजिक जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाए रखना कई बार चुनौतीपूर्ण होता है। ऐसी परिस्थितियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता, नियमित दिनचर्या और मानसिक संतुलन पर ध्यान देना उपयोगी हो सकता है।

महिला सशक्तिकरण का व्यापक अर्थ महिलाओं को अपनी क्षमताओं को पहचानने, शिक्षा और अवसरों तक पहुंच बनाने तथा सामाजिक गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करना भी है। आध्यात्मिक मार्गदर्शन के साथ इन पहलुओं पर ध्यान देने से महिलाओं के व्यक्तिगत विकास और सामाजिक सहभागिता को प्रोत्साहन मिल सकता है।

वंचित विद्यार्थियों और वरिष्ठ नागरिकों के लिए सेवाकार्य

आध्यात्मिक गतिविधियों के साथ सामाजिक सेवा को महत्व देते हुए डॉ. योगिनी उज्ज्वला वंचित विद्यार्थियों के विद्यालयों और वृद्धाश्रमों में भी जाती हैं। उपलब्ध जानकारी के अनुसार, इन स्थानों पर सरल श्वसन अभ्यास, तनाव प्रबंधन तथा एकाग्रता और स्मरणशक्ति से संबंधित तकनीकों का निःशुल्क प्रशिक्षण दिया जाता है।

विद्यार्थियों के लिए एकाग्रता, नियमित दिनचर्या और तनाव से निपटने के स्वस्थ तरीके सीखना उपयोगी हो सकता है। इसी प्रकार, वरिष्ठ नागरिकों के लिए सहज शारीरिक गतिविधियां, सामाजिक संवाद और मानसिक सक्रियता दैनिक जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में सहायक हो सकती हैं।

ऐसे कार्यक्रमों में प्रतिभागियों की उम्र, स्वास्थ्य स्थिति और व्यक्तिगत आवश्यकताओं का ध्यान रखना आवश्यक है। विशेषकर वृद्ध नागरिकों और किसी स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए श्वसन या शारीरिक अभ्यास उनकी क्षमता के अनुरूप होने चाहिए।

इन सेवाकार्य गतिविधियों के माध्यम से संस्था का प्रयास आध्यात्मिक जागरूकता को समाज के उन वर्गों तक पहुंचाना है, जिन्हें मार्गदर्शन और सहयोग की आवश्यकता हो सकती है। निःशुल्क प्रशिक्षण जैसी पहल लोगों को सरल अभ्यासों से परिचित कराने का अवसर प्रदान करती है।

डिजिटल माध्यमों से भारतीय संस्कृति और जीवनमूल्यों का प्रसार

वर्तमान समय में डिजिटल माध्यम ज्ञान, संवाद और जागरूकता के प्रसार का महत्वपूर्ण साधन बन चुके हैं। डॉ. योगिनी उज्ज्वला भारतीय संस्कृति, संस्कारों और जीवनमूल्यों से संबंधित विचारों को नई पीढ़ी तक पहुंचाने के लिए डिजिटल माध्यमों के उपयोग पर भी ध्यान देती हैं।

युवाओं को भारतीय ज्ञानपरंपरा, योग और ध्यान से परिचित कराना सांस्कृतिक संवाद को आगे बढ़ाने का एक माध्यम हो सकता है। डिजिटल मंचों के जरिए विभिन्न आयु वर्ग के लोगों तक विचार पहुंचाना और सामूहिक साधना के प्रति रुचि विकसित करना इस प्रयास का हिस्सा है।

सामूहिक गतिविधियां लोगों को एक-दूसरे से जुड़ने, अनुभव साझा करने और सामाजिक सहयोग की भावना विकसित करने का अवसर दे सकती हैं। भारतीय संस्कृति और जीवनमूल्यों पर संवाद करते समय विविध विचारों का सम्मान तथा तथ्यपरक जानकारी प्रस्तुत करना भी महत्वपूर्ण है।

अध्यात्म और सामाजिक जिम्मेदारी का समन्वय

डॉ. योगिनी उज्ज्वला की यात्रा योगसाधना, आध्यात्मिक मार्गदर्शन और सामाजिक सेवा के बीच संबंध को सामने लाती है। आदिशक्ति आत्मोदय पीठ के माध्यम से वह लोगों को आत्मचिंतन, अनुशासन और सकारात्मक जीवनशैली के प्रति जागरूक करने का प्रयास कर रही हैं। महिलाओं, विद्यार्थियों और वरिष्ठ नागरिकों के साथ जुड़ी गतिविधियां उनके कार्य के सामाजिक पक्ष को भी दर्शाती हैं।

समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए आध्यात्मिक विचारों के साथ व्यवहारिक प्रयास, संवेदनशीलता और निरंतर सहभागिता की आवश्यकता होती है। योग और ध्यान के अभ्यास के साथ जरूरतमंद लोगों के प्रति सहयोग की भावना विकसित करना सामाजिक जीवन को अधिक संवेदनशील बनाने में योगदान दे सकता है।

डॉ. योगिनी उज्ज्वला का संदेश अध्यात्म को जीवन के दैनिक व्यवहार और सामाजिक जिम्मेदारी से जोड़ने की दिशा में प्रेरित करता है। योग, साधना, महिला सशक्तिकरण और सेवाभाव के समन्वय से उनका कार्य आध्यात्मिक जागरूकता तथा सामुदायिक सहभागिता के महत्व को रेखांकित करता है।

संपर्क विवरण — डॉ. योगिनी उज्ज्वला

- मोबाइल: 8779909287
- ई-मेल: yogini@adishaktiatmodya.org

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥