



राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांच्या योग विचारांचे चिकित्सक अध्ययन

डॉ. देवानंद सुधाकरराव सोनार

संचालक

सोहम् डिपार्टमेंट ऑफ योग अँड नॅचरोपॅथी

मू. जे. महाविद्यालय जळगाव

मोबाईल – ९९७०९८५९५४

devanandsonar@gmail.com

डॉ. ए. एन. खोडस्कर

सेवानिवृत्त प्राचार्य

डिग्री कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्युकेशन

अमरावती.

मोबाईल – ९४२३६२३९६७

arun.khodaskar12@gmail.com

सारांश (Abstract) :

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज हे विसाव्या शतकातील महान विभूती. यांनी आपल्या जीवनामध्ये आत्मतत्त्वास जाणून घेण्यासाठी हठयोग, राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग या विविध योग मार्गांचा अवलंब केला. त्यांचे साहित्य किंवा त्यांच्या जीवन चरित्रावर आधारित लिहिलेले ग्रंथ जीवनयोगी खंड यामध्ये याचे विस्तृत वर्णन दिसून येते. तुकडोजी महाराजांनी आपल्या जीवनात विविध योग मार्गांची गोडी चाखली. ते कधी कृष्ण भक्तीत रममाण होऊन भक्तिमार्गाचा अवलंब करतात तर कधी रानावनात जाऊन कठिण तपस्येच्या रूपात हठयोगाचे आचरण करतांना दिसतात. निरपेक्ष भावनेने कर्म करून कर्मयोगाचे आचरण करतात तर कधी आत्मा-परमात्मा, द्वैत-अद्वैत आणि आत्मतत्त्वाची चर्चा करून ज्ञानयोगाचे आचरण करतांना दिसतात. त्यांच्या योग विषयक विचारांचे सखोल चिंतन करण्याच्या उद्देशानेच 'राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांच्या योग विचारांचे चिकित्सक अध्ययन' या शीर्षकाखाली संशोधन करून संशोधकाने करून तुकडोजी महाराजांच्या जीवन चरित्रातील आणि त्यांच्या साहित्यातील योग विचारांचे चीकीत्सकीय अध्ययन सदर संशोधनात केले आहे.

Key Words: राष्ट्रसंत, तुकडोजी महाराज, तुकडोजी महाराजांचे साहित्य, योग विचार

प्रस्तावना (Introduction) -

महाराष्ट्र हा संतांचा प्रदेश म्हणून सर्वमान्य आहे. पूर्वीपासूनच महाराष्ट्राला संतांची परंपरा लाभलेली आपणास दिसून येते. विसाव्या शतकात महाराष्ट्रातील विदर्भामध्ये एक संत मालिकाच तयार झाल्याचेही आपणास लक्षात येते. या संत मालिकेतील तुकडोजी महाराज हे महाराष्ट्रातील (विदर्भातील) संत असून त्यांना राष्ट्रसंत या उपाधीने सन्मानित करण्यात आले. आज सर्वत्र त्यांना 'राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज' या नावाने ओळखले जाते. अमरावती जिल्ह्यातील यावली (शहीद) या गावी अतिशय दरिद्री कुटूंबात ते जन्मास आले. त्यांनी आपल्या कर्तृत्व आणि साहित्याने लोकांना भारावून टाकले. सर्व जाती धर्माचे लोक गुण्या गोविंदाने कसे नांदतील याचाच एक ध्यास त्यांना होता. त्यासाठी त्यांनी सामुदायिक प्रार्थनेची रचना करून मानवतेचा संदेश दिला. गावोगावी श्री गुरुदेव प्रार्थना मंदिर आणि सेवा आश्रमांची स्थापना केली. तुकडोजी महाराजांनी केवळ लोकांना भक्तिमार्गाला लावले नाही, तर त्यांनी लोकांना देशभक्तीची सुद्धा जाणीव करून दिली. स्वातंत्र्य लढयात लोकांना सहभागी होण्यास आपल्या भजन आणि कीर्तनाच्या माध्यमातून प्रवृत्त केले. असा सर्व इतिहास लाभलेले राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज हे वैयक्तिक साधनासुद्धा करीत असल्याचे वर्णन त्यांच्या साहित्यामध्ये

ठिकठिकाणी दिसून येते. त्यांच्या साधनेमध्ये यौगिक क्रियांचा समावेशही आहे. रानावनात जाऊन योगिक क्रिया आणि तप साधना केल्याचे वर्णन त्यांच्या साहित्यामध्ये आहे. योग साधनेविषयीचे आणि साधनेतून प्राप्त अनुभूतीचेही विस्तृत वर्णन त्यांच्या ग्रंथांमध्ये आहे. त्यांच्या ग्रंथांवर विद्वज्जनांनी केलेल्या टीका, भाष्य यांमध्येही त्यांचे विचार, तत्त्वज्ञान आपणास समजून घेण्यास मदत होते. परंतु समाजातील सर्वसामान्य माणसाला केवळ त्यांचे भक्तिविषयक विचारच माहीत आहेत. तुकडोजी महाराज एक महान हठयोगी, कर्मयोगी, ज्ञानयोगी होते. त्यांनी आपल्या जीवनात योगाच्या विविध मार्गांचे आचरणसुद्धा केले आहे. या ज्ञानापासून सर्वसामान्य माणूस अजूनही वंचित राहिलेला आहे.

योगामध्ये सर्वांचे प्राप्तव्य जरी एक असले तरी त्या ध्येयापर्यंत पोहचण्यासाठी मार्ग वेगवेगळे आहेत. या वेगवेगळ्या मार्गांनी इच्छित ध्येय प्राप्त करण्याचा प्रयत्न महानुभावांनी केला आहे. योगाच्या विभिन्न शाखा आहेत. राजयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, लययोग, हठयोग, तंत्रयोग, मंत्रयोग, कुंडलिनीयोग अशा विविध योग मार्गांनी आपणास आपले इच्छित ध्येय प्राप्त करता येते. आजपर्यंतच्या इतिहासात अशा वेगवेगळ्या मार्गांचा अवलंब करून ध्येय प्राप्त केल्याची अनेक उदाहरणे आपल्या डोळ्यासमोर आहेत. त्यापैकीच तुकडोजी महाराज हे एक महान विभूती होते.

संशोधन पद्धती :

संशोधन प्रक्रिया ही एक शास्त्रीय प्रक्रिया आहे. विषयाशी संबंधित माहिती संकलित करून तिचे पृथक्करण करणे व निष्कर्ष काढणे गरजेचे असते. यासाठी शास्त्रीय दृष्टिकोनाचा अंगिकार करणे महत्वाचे आहे. प्रस्तुत शोध निबंध लेखनासाठी विश्लेषणात्मक आणि समीक्षात्मक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करून अंतिम निष्कर्ष काढण्यात आले.

संशोधनाचा उद्देश :

प्राचीन काळापासून चालत आलेली साधनापद्धती विसाव्या शतकातही किती महत्त्वपूर्ण आहे. आपण आजही या साधनापद्धतींचा उपयोग करून जीवनाचे अंतिम ध्येयाप्रत पोहोचू शकतो हेच राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांच्या जीवनचरित्रातून दिसून येते. केवळ जंगलात जावून तपस्या करून भागणार नाही तर समाजात राहून वैरागी कसे राहता येईल हे सुद्धा त्यांनी दाखवून दिले. परंतु त्यांचे साहित्य हे सर्वसामान्य माणसापासून कोसो दूर राहिले आणि समाज आजही या अमूल्य ज्ञानापासून वंचित राहिला ही विवंचना दूर करण्याच्या उद्देशानेच या विषयावर संशोधन होणे आवश्यक होते.

या संशोधन कार्यात राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांच्या योग विचारांचे चिकित्सक अध्ययन करण्यात येणार असल्यामुळे राष्ट्रसंतांच्या साहित्यातील आणि त्यांच्या जीवनात त्यांनी आचरणात आणलेल्या योग पद्धतींचा खुलासा अभ्यासकांसमोर होणार असून संत चरित्रावर आधारित अभ्यास करण्यासाठी भावी पिढीतील अभ्यासकांना त्याची मदत होणार आहे. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांचे विचार योगशास्त्रीय दृष्टीकोनातून एका नव्या स्वरूपात सामान्य लोकांसमोर मांडण्याच्या हेतूने संशोधकाने या विषयाची निवड केली आहे.

योगाच्या विविध परिभाषा -

विविध ग्रंथांमध्ये वर्णन करण्यात आलेल्या योगाच्या काही परिभाषा पुढीलप्रमाणे -

१) पातंजल योगदर्शनानुसार -**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।** (पातंजल योगसूत्र १/२)

अर्थात् चित्तामध्ये निर्माण होणाऱ्या सर्व वृत्तींचा निरोध करणे म्हणजे 'योग' होय.

चित्त हे सत्व गुणापासून निर्माण झाले असले तरी त्यात काही प्रमाणात रजोगुण आणि तमोगुण असतातच. कधी कधी तर चित्तात त्यांचे आधिक्यही होवू शकते. या अधिक्यामुळे चित्त सतत बाह्य विषयांकडे धावत असते. सतत योगाभ्यास केल्यामुळे चित्तातील रजोगुण आणि तमोगुण कमी होतात आणि चित्त सत्वगुण संपन्न होते. सत्वगुण संपन्न चित्त एकाग्रता साधून सर्व वृत्तींचा निरोध करू शकते. हा वृत्तींचा निरोध झाला की, आत्मा स्वरूपात अवस्थित होतो.

२) श्रीमद् भगवद्गीतेनुसार -**बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।****तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥** (श्रीमद्भगवद्गीता)

अर्थात् समबुद्धीयुक्त पुरुष पुण्य आणि पाप या दोहोंचाही त्याग करून त्यापासून मुक्त होतो. म्हणूनच हे अर्जुनी तु समत्वरूप योगाचे आचरण कर या समत्वरूप योगामुळे कर्मामध्ये कुशलता येते आणि हाच कर्मबंधनातून मुक्त होणाऱ्याचा उपाय आहे. म्हणजेच कौशल्यपूर्ण कर्म करणे म्हणजे 'योग' होय.

३) श्रीमद् भगवद्गीतेनुसार -**योगस्यः कुरु कर्माणि संग्रहं त्यक्त्वा धनञ्जय ।****सिद्ध्यसिद्धः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥** (श्रीमद्भगवद्गीता)

अर्थात् हे धनंजय तू आसक्तिचा त्याग कर आणि सिद्धी आणि असिद्धीमध्ये समान बुद्धिवाला होवून योग मध्ये स्थित होवून कर्तव्य कर्म कर हे समत्व म्हणजेच 'योग' होय.

४) कठोपनिषदानुसार -**यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।****बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम् ॥****तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ।****अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ॥** (कठोपनिषद)

अर्थात् जेव्हा पाचही ज्ञानेन्द्रिय मनासहित स्थिर होतात आणि मन निश्चल बुद्धिशी एकरूप होते त्या अवस्थेला परमगति म्हटले जाते. जेव्हा साधकाचे सर्व इंद्रिये स्थिरावतात तो अप्रमत्त म्हणजेच प्रभावहिन होतो त्याच्या ठिकाणी शुभ संस्काराची उत्पत्ती आणि अशुभ संस्काराचा नाश होतो. ही अवस्था म्हणजेच 'योग' होय. अशाप्रकारे विविध सिद्ध पुरुषांनी आणि विविध ग्रंथांमध्ये योगाला परिभाषित केले आहे.

प्रस्तुत शोध पूर्ण करण्यासाठी संशोधकाने योगाची तात्विक पार्श्वभूमी जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला. योगशास्त्राचा इतिहास जाणून घेण्यासाठी योगाची उत्पत्ती कशी झाली ? प्राचीन काळातील कोणकोणत्या मूळ ग्रंथात योग विषयक माहिती आढळून येते याविषयी जाणून घेतले. विविध प्राचीन ग्रंथ वेद, उपनिषद, योगवशिष्ट, श्रीमद्भगवद्गीता, पुराण, आयुर्वेद, या ग्रंथांतील योगाच्या स्वरूपाबरोबरच भारतीय दर्शनशास्त्रांतर्गत जैन, बौद्ध,

वेदांत, सांख्य, न्याय, वैशेषिक, इत्यादी ग्रंथातील योगाचे स्वरूप संशोधकाने जाणून घेतले. योगाच्या विविध शाखा जसे भक्तियोग, ज्ञानयोग, राजयोग, कर्मयोग, हठयोग आणि मंत्रयोग यांचा परिचय संशोधकाने करून घेतला.

तुकडोजी महाराजांच्या जीवन चरित्रातील आणि साहित्यातील योग विचार:-

संशोधकाने तुकडोजी महाराजांच्या जीवनाबाबत सखोल माहिती जाणून घेतली. तुकडोजी महाराजांचा जन्म, त्यांची कौटुंबिक पार्श्वभूमी, शिक्षण, बालपण, जीवनातील महत्त्वपूर्ण आणि उल्लेखनीय घटना व कार्य यांचे विवेचन करीत तुकडोजी महाराजांच्या मृत्यूपर्यंतच्या कालखंडाचा धावता आढावा संशोधकाने घेतला. प्रस्तुत संशोधन कार्य विश्लेषणात्मक असले तरी तथ्य संकलनाच्या दृष्टिने संशोधकाने तुकडोजी महाराजांच्या संपर्कात आलेल्या आणि त्यांचा सहवास लाभलेल्या व्यक्तींच्या प्रत्यक्ष मुलाखती घेऊन प्रश्नावलीच्या माध्यमातून माहिती जाणून घेतली. तुकडोजी महाराजांच्या चरित्रातील योगासंबंधी प्रसंगांचे वाचन करून तुकडोजी महाराजांच्या जीवन चरित्राचे एकूण ११ खंडातील योगा संबंधीचे प्रसंगांविषयी संशोधकाने जाणून घेतले.

जीवन चरित्राबरोबरच संशोधकाने राष्ट्रसंतांच्या आत्मचरित्र कथनातील योग विचार जाणून घेतले. ही आत्मकथनपर माहिती तुकडोजी महाराजांनी स्वतः गद्य - पद्य रूपात काही ग्रंथांमध्ये रचलेली आढळून येते. संशोधकाने या आत्मकथनपर ग्रंथांपैकी माझी आत्मकथा अभंगावली, आनंदामृत, आत्मप्रभाव, मेरी जीवन यात्रा, मेरी जापान यात्रा या आत्मकथनपर ग्रंथांतील योग विचार जाणून घेतले. तुकडोजी महाराजांच्या साहित्य रचनेतील दोन महत्त्वाचे ग्रंथ म्हणजे 'ग्रामगीता' आणि 'अभंगगाथा' हे होत. या ग्रंथांमध्ये महाराजांचे आत्मकथनपर विचार आणि योग विचारांचे प्रकटीकरण झाल्याचे दिसून येते. संशोधकाने ग्रामगीता ग्रंथातील ४१ अध्यायांचे अध्ययन करून त्यात आढळलेल्या योग विचारांचे विश्लेषण केले. त्याचप्रमाणे अभंगगाथेतील एकूण १९८७ अभंगांचे अध्ययन करून त्यातील तुकडोजी महाराजांचा योग विषयक दृष्टीकोन जाणून घेतला.

तुकडोजी महाराजांचे शालेय शिक्षण कमी असले तरी त्यांची साधनाशक्ती आणि अनुभवाच्या आधारे विकसित झालेली काव्यशक्ती आणि साहित्य प्रतिभा वाखाणण्याजोगी आहे. त्यांच्या साधनाशक्तीच्या जोरावरच त्यांची विपुल साहित्य संपदा आजही लोक अभ्यासत आहेत. त्यावर संशोधनही झाले आणि सुरु आहे. संशोधकाने तुकडोजी महाराजांच्या साहित्यातील योगाचा प्रभाव जाणून घेण्यासाठी त्यांच्या साहित्यातील योग विचार जाणून घेतले.

'भजन' हा तुकडोजी महाराजांचा जिवाळ्याचा विषय होता. भजन-कीर्तनाच्या माध्यमातूनच त्यांनी साधनोत्तर कालखंडात जनसेवा केली. मराठी आणि हिंदी भाषेतून अनेक भजनांची रचना केली. ही भजने विविध भजनावलीच्या स्वरूपात प्रकाशितही केलेत. महाराजांच्या सर्व लहान मोठ्या भजनावलीचे मराठी खंड - १ आणि हिंदी भजनांचे - २ खंड भजनामृत सागर या नावाने प्रकाशित आहेत. मराठी भजन खंडात एकूण १२१९ आणि हिंदी भाषेतील दोन भजन खंडांमध्ये एकूण २४१७ भजने राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी रचलेली आहेत. संशोधकाने या भजनातील योग विचार जाणून घेतले.

भजनांबरोबरच तुकडोजी महाराजांची भाषणे आणि प्रवचने ऐकण्यासाठी सुद्धा लोक उत्सुक असत.

त्यांनी अनेकविध ठिकाणी दिलेली भाषणे आणि प्रवचनांचे संकलन त्यांच्या समवेत असणाऱ्या साधकांनी केले. ते पुस्तकरूपात प्रकाशितही केलीत. या पुस्तकातील भाषण आणि प्रवचनांचे अध्ययन करून संशोधकाने त्यातील योग विचार शोधून काढण्याचा प्रयत्न केला. तुकडोजी महाराजांची प्रवचने ऐकून किंवा साधना मार्गावर असलेल्या साधकाला पडलेल्या शंका साधक महाराजांना पत्र लिहून विचारत असत. कार्यक्रमाच्या व्यस्ततेतून वेळ मिळाला की तुकडोजी महाराज या पत्रांना उत्तरेही देत असत. त्यांची काही पत्रे संकलीत करून त्याला पुस्तकरूपात प्रकाशित करण्यात आले. संशोधकाने या पत्रांचे अध्ययन करून त्यातील योग विषयक शंकांचे समाधान करताना प्रकट झालेले योग विचार संशोधकाने जाणून घेतले.

तुकडोजी महाराजांच्या दैनंदिन आचारामधून प्रकट होणाऱ्या योग विचारांचा आणि आचरणात आणलेल्या योगाचा विशिष्ट योग मार्गाशी कसा अनुबंध आहे याविषयीचे संशोधकाने जाणून घेतले. त्याचबरोबर त्यांच्या व्यक्तिमत्वातील योगाचार याविषयीचे अध्ययन करून तुकडोजी महाराजांनी कर्मयोग, राजयोग, भक्तीयोग, हठयोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग या विविध योग मार्गांचे कशा पद्धतीने आचरण केले आणि त्यांचे या योग मार्गांविषयीचे विचार याबाबतचे चिकित्सक अध्ययन करण्यात आले. तुकडोजी महाराजांच्या व्यक्तिमत्वाचे विविध पैलू, त्यांच्या जीवनातील विविध अवस्था, जीवनाच्या विविध अवस्थांमध्ये त्यांनी आचरणात आणलेला योगमार्ग आणि त्या-त्या योगमार्गाच्या आचरणातून त्यांचे घडलेले व्यक्तिमत्व याविषयीचे सखोल आणि चिकित्सक अध्ययन संशोधकाने केले आहे.

तुकडोजी महाराजांच्या जीवनातील महत्त्वपूर्ण असलेला साधना कालखंड संशोधकाने विस्तृतपणे जाणून घेतला. आत्मा आणि परमात्म्याचे मिलन करणे म्हणजे योग. हा योग घडून आणण्यासाठी आधी आत्मसाक्षात्कार घडून येणे आवश्यक असते. त्यासाठी साधकांच्या प्रयत्नाची पराकाष्ठा, गुरुकृपा आणि वैराग्याची दृढ भावना साधकाच्या ठिकाणी असणे आवश्यक असते. तुकडोजी महाराजांच्या ठिकाणी एक साधक म्हणून या सर्व गुणांची उपलब्धता होती आणि त्यामुळेच त्यांना अल्प कालावधीत आत्मसाक्षात्कार घडून आला. त्यांची सर्व द्वैताची बंधने गळून पडलीत. हे त्यांच्या जीवनचरित्राचे आणि त्यांच्या साहित्याचे अध्ययन केल्यानंतर दिसून येते.

संशोधकाने प्रस्तुत संशोधनात तुकडोजी महाराजांच्या जीवनातील परमेश्वर भेटीची आर्तता, त्यासाठी केलेल्या विविध साधना पद्धतींचे वर्णन, त्यांच्यावर झालेली गुरुकृपा, त्यांना लाभलेले योग विषयक मार्गदर्शन, साधना मार्गात महाराजांना आलेले अडथळे, त्यांच्या जीवनात घडून आलेला आत्मसाक्षात्कार आणि त्यानंतरचे त्यांचे बदललेले जीवन. या सर्व बाबींवर प्रकाश टाकण्याचा प्रयत्न केला. या सर्व घटनांची अधिक उकल करण्यासाठी तुकडोजी महाराजांच्या कालखंडात महाराजांचा संपर्क लाभलेल्या व्यक्तीच्या मुलाखती घेऊन तुकडोजी महाराजांच्या जीवनाविषयी अधिकाधिक माहिती जाणून घेण्याचा प्रयत्न संशोधकाने केला.

निष्कर्ष-

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांचे संपूर्ण साहित्य, त्यांचे जीवन चरित्र, मुलाखतीत लोकांनी दिलेली उत्तरे या आधारवर केलेल्या अध्ययनावरून संशोधकाला खालील निष्कर्ष आढळून आलेत.



१. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी जीवनाच्या अंतिम ध्येयापर्यंत पोहोचण्याकरिता विविध योग मार्गांचे आचरण केले.
२. योगाच्या विविध शाखांपैकी तुकडोजी महाराजांनी कलियुगात भक्तियोग सर्वश्रेष्ठ मानला आहे.
३. तुकडोजी महाराजांच्या मते – योगमार्गाने आत्मानुभूती करून घेतली तरी समाजाला आनंद देण्यासाठी, समाजाच्या सेवेसाठी जीवन उपयोगात आणल्याशिवाय जीवनाची सार्थकता नाही.
४. योगसाधनेत उच्चतम अवस्था प्राप्त करण्यासाठी गुरुचे मार्गदर्शन महत्त्वाचे असून त्याशिवाय मोक्ष प्राप्ती होऊ शकत नाही.
५. ध्यान-धारणा ही केवळ योगी लोकांसाठीच आवश्यक नसून प्रत्येकाने ध्यान-धारणेचा अभ्यास करावा.
६. केवळ हठयोगाने समाधी अवस्था प्राप्त करून घेता येत असली तरी मोक्षप्राप्तीसाठी भक्ती, ज्ञानयुक्त कर्मयोगाचे आचरण आवश्यक आहे.
७. हठयोग हे अंतिम साध्य नसून हे केवळ एक साधन आहे.
८. साधना मार्गात साधकाला अनेक सिद्धी आणि दिव्य शक्ती प्राप्त होतात मात्र साधकाने त्यात अडकून न पडता उचित ध्येय प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करावा.
९. तुकडोजी महाराजांनासुद्धा विविध सिद्धी आणि दिव्य शक्ती प्राप्त झाल्यात परंतु त्यांनी कधीही त्यांचा उपयोग प्रसिद्धीसाठी किंवा स्वार्थ बुद्धीने केला नाही.
१०. आदर्श दिनचर्या कशी असावी याविषयीचे वर्णन त्यांच्या भजनात आणि ग्रामांगीतेतही दिसून येते.
११. आहार- विहाराच्या बाबतीतही तुकडोजी महाराजांनी मार्गदर्शन केले आहे.
१२. प्राचीन काळात ऋषी-मुनींनी वर्णन केलेल्या योगातील साधना पद्धतींपैकी काही साधना पद्धतींचा उपयोग सर्व संसारी लोकांना करणे शक्य नाही.
१३. तुकडोजी महाराजांनी योगा बरोबरच व्यायामालाही महत्त्व दिले.
१४. सर्वसामान्य लोकांसाठी दैनंदिन उपासना म्हणून तुकडोजी महाराजांनी सामुदायिक प्रार्थना आणि प्रातःकालीन सामुदायिक ध्यान हे उपक्रम गावोगावी सुरू केलेत.

संदर्भ ग्रंथ सूची

१. गोयन्दका, हरीकृष्णदास, ईशादि नौ उपनिषद्, गीताप्रेस, गोरखपूर, २०१०
२. कडवे, प्रा. रघुनाथ व भिसेकर, धनंजय, वंदनीय राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज जीवन चित्र दर्शन, भिसेकर प्रकाशन, नागपूर, २००८
३. कडवे, प्रा. रघुनाथ, मानवतेचे तीर्थधाम गुरुकुंजातील दासटेकडी, अमोल प्रकाशन, नागपूर
४. कडवे, रघुनाथ, ग्रामगीता, ग्रामगीता प्रकाशन समिती, नागपूर, १९९९
५. कडवे, रघुनाथ, निष्काम कर्मयोगी राष्ट्रसंत तुकडोजी, संस्कार प्रकाशन, नागपूर, २०००
६. कडवे, रघुनाथ, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांची आत्मकथा, अमोल प्रकाशन, नागपूर, २००२
७. कडवे, रघुनाथ, राष्ट्रसंत समग्र गद्य वाङ्मय, (खंड १ ते ९), श्रीगुरुदेव प्रकाशन, अमरावती



८. खुणे, वि.ना., राष्ट्रसंताची प्रवचने, श्रीगुरुदेव प्रकाशन, अमरावती, १९९७
९. बेलूरकर, रा. मो., ज्ञानाच्या सप्त भूमिका, माणिक प्रकाशन, वरखेड, २०१२
१०. बोथे, डॉ.राजाराम, तुकड्यादास भजनामृत सागर, (मराठी भजन खंड), श्रीगुरुदेव प्रकाशन, गुरुकुंज आश्रम (जि. अमरावती), २०१४
११. भक्तिवेदांत, स्वामी प्रभूपाद, भगवतगीता (जशी आहे तशी), भक्तिवेदांत बुक ट्रस्ट, मुंबई, २००६
१२. भारंबे, भागवत मा., पातंजल योगदर्शन, भक्ती साधना फाऊंडेशन, जळगाव
१३. मुंदडा, किसनलाल, राष्ट्रसंतांची अभंगगाथा, ग्रामगीता प्रकाशन समिती, नागपूर, १९९१
१४. सावरकर, सुदाम, जीवनयोगी (खंड-१ ते ११), साहित्यप्रभा प्रकाशन, अमरावती
१५. कुमार, डॉ. कामाख्या, मानव चेतना एवं योग विज्ञान, ड्रोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार, २०१०
१६. बोथे, डॉ. राजाराम, तुकड्यादास भाजनामृत सागर, (हिंदी भजन खंड-१, २), गुरुकुंज श्रीगुरुदेव प्रकाशन, गुरुकुंज आश्रम (जि. अमरावती), २०१४
१७. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज, मेरी जापान यात्रा, श्रीगुरुदेव प्रकाशन, गुरुकुंज आश्रम (जि. अमरावती), २००२
१८. सावरकर, सुदाम, मेरी जीवन यात्रा, श्रीगुरुदेव प्रकाशन, गुरुकुंज आश्रम (जि. अमरावती), २०१४
१९. स्वामी दिगम्बर, झा, डा. पिताम्बर, हठप्रदीपिका, श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम लोणावळा, २०११
२०. स्वामी विवेकानंद, भक्तियोग, रामकृष्ण मिशन, नागपूर, २००८
२१. स्वामी विवेकानंद, प्रेमयोग -भक्तियोग- कर्मयोग, रिया पब्लिकेशन्स, कोल्हापूर, २०१६