

॥ క్షురికోపనిషత్ ॥

కైవల్యనాడికాన్తస్థపరాభూమినివాసినమ్ ।
క్షురికోపనిషద్వ్యోగభాసురం రామమాశ్రయే ॥
ఓం సహనావవతు ॥ సహ నౌ భునక్తు ॥ సహ వీర్యం కరవావహై ॥
తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ॥
ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥
ఓం క్షురికాం సమృవక్ష్మామి ధారణాం యోగసిద్ధయే ।
యం ప్రాప్య న పునర్జన్మ యోగయుక్తస్య జాయతే ॥ ౧ ॥
వేదతత్త్వార్థవిహితం యథోక్తం హి స్వయంభువా ।
నిఃశబ్దం దేశమాస్థాయ తత్రాసనమవస్థితః ॥ ౨ ॥
కూర్మోఽజ్గానీవ సంహృత్య మనో హృది నిరుధ్య చ ।
మాత్రాద్వాదశయోగేన ప్రణవేన శస్తైః శస్తైః ॥ ౩ ॥
పూరయేత్సర్వమాత్మానం సర్వద్వారం నిరుధ్య చ ।
ఉరోముఖకటిగ్రీవం కిశ్చోద్భూదయమున్నతమ్ ॥ ౪ ॥
ప్రాణాన్సన్ధారయేత్తస్మినాసాభ్యంతరచారిణః ।
భూత్వా తత్ర గతః ప్రాణః శనైరథ సముత్స్పృజేత్ ॥ ౫ ॥
స్థిరమాత్రాద్భ్రం కృత్వా అఙ్గాష్ఠేన సమాహితః ।
ద్వే గుల్ఫే తు ప్రకుర్వీత జఙ్ఘై చైవ త్రయస్త్రయః ॥ ౬ ॥
ద్వే జానునీ తథోరుభ్యాం గుదే శిశ్నే త్రయస్త్రయః ।
వాయోరాయతనం చాత్ర నాభిదేశే సమాశ్రయేత్ ॥ ౭ ॥
తత్ర నాడీ సుషుమ్నా తు నాడీభిర్బహుభిర్వృతా ॥
అణు రక్తశ్చ పీతాశ్చ కృష్ణాస్తామ్రా విలోహితాః ॥ ౮ ॥
అతిసూక్ష్మాం చ తన్వీం చ శుక్లాం నాడీం సమాశ్రయేత్ ।
తత్ర సంచారయేత్ప్రాణానూర్ణనాభీవ తస్తునా ॥ ౯ ॥
తతో రక్తోత్పలాభాసం పురుషాయతనం మహత్
దహరం పుణ్డరీకం తద్వేదాస్తేషు నిగద్యతే ॥ ౧౦ ॥
తద్భిత్త్వా కణ్ఠమాయాతి తాం నాడీం పూరయన్యతః ।
మనసస్తు క్షురం గృహ్య సుతీక్ష్ణం బుద్ధినిర్మలమ్ ॥ ౧౧ ॥
పాదస్యోపరి యన్మధ్యే తద్ద్రావం నామ కృస్తయేత్ ।
మనోద్వారేణ తీక్ష్ణేన యోగమాశ్రిత్య నిత్యశః ॥ ౧౨ ॥
ఇన్ద్రవజ్ర ఇతి ప్రోక్తం మర్మజఙ్ఘానుకీర్తనమ్ ।
తద్ధ్యానబలయోగేన ధారణాభిర్నికృస్తయేత్ ॥ ౧౩ ॥
ఊర్వోర్మధ్యే తు సంస్థాప్య మర్మప్రాణవిమోచనమ్ ।
చతురభ్యాసయోగేన చిస్త్వేదనభిశక్జితః ॥ ౧౪ ॥
తతః కణ్ఠాంతరే యోగీ సమూహన్నాడిసఙ్గాయమ్ ।
ఏకోత్తరం నాడిశతం తాసాం మధ్యే వరాః స్మృతాః ॥ ౧౫ ॥
సుషుమ్నా తు పరే లీనా విరజా బ్రహ్మరూపిణీ ।
ఇడా తిష్ఠతి వామేన పిఙ్గాలా దక్షిణేన చ ॥ ౧౬ ॥
తయోర్మధ్యే వరం స్థానం యస్తం వేద స వేదవిత్ ।
ద్వాసప్తతినహస్రాణి ప్రతినాడిషు తైతిలమ్ ॥ ౧౭ ॥
చిద్యతే ధ్యానయోగేన సుషుమ్నైకా న చిద్యతే ।

యోగనిర్మలధారేణ క్షురేణానలవర్షసా ॥ ౧౮ ॥
 చిన్మేన్నాడేశతం ధీరః ప్రభావాదిహ జన్మని ।
 జాతీపుష్పసమాయోగైర్యథా వాస్యతి తైతిలమ్ ॥ ౧౯ ॥
 ఏవం శుభాశుభైర్భాషైః సా నాడీతి విభావయేత్ ।
 తద్భావితాః ప్రపద్యన్తే పునర్జన్మవివర్జితాః ॥ ౨౦ ॥
 తపోవిజితచిత్తస్తు నిఃశబ్దం దేశమాస్థితః ।
 నిఃసజ్జతత్త్వయోగజ్ఞో నిరపేక్షః శసైః శసైః ॥ ౨౧ ॥
 పాశం చిత్త్వా యథా హంసో నిర్విశబ్దం ఖముత్క్రమేత్ ।
 చిన్నపాశస్తథా జీవః సంసారం తరతే సదా ॥ ౨౨ ॥
 యథా నిర్వాణకాలే తు దీపో దగ్ధ్వా లయం వ్రజేత్ ।
 తథా సర్వాణి కర్మాణి యోగీ దగ్ధ్వా లయం వ్రజేత్ ॥ ౨౩ ॥
 ప్రాణాయామసుతీక్ష్ణేన మాత్రాధారేణ యోగవిత్ ।
 వైరాగ్యోపలభ్యుష్ణేన చిత్త్వా తం తు న బధ్యతే ॥ ౨౪ ॥
 అమృతత్వం సమాప్నోతి యదా కామాత్స ముచ్యతే ।
 సర్వేషణావినిర్ముక్తశ్చిత్త్వా తం తు న బధ్యత ఇత్యుపనిషత్ ॥
 ఓం సహ నావవతు ॥ సహ నౌ భునక్తు ॥ సహ వీర్యం కరవావహై ॥
 తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ॥
 ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥
 ॥ ఇతి క్షురికోపనిషత్సమాప్తా ॥

For corrections
 Mail to urbhaskar@yahoo.com