वत स्थिरपदं भवेत् । शन्वितः शरनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे । शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसञ्चारकारणात्" इत्यादिकमाश्रयः । "गोदुग्धमानां तु प्रकुर्यात् वंश नालिकाम् । चतुर्दशाङ्गुलां तां लिङ्गमुखे दत्त्वास्य तन्मुखम् । धृत्वा फूत्कारमन्तेऽस्याः कुर्यात् वायुं मुहुर्मुहुः । प्रत्यहं तेन विवृतं लिङ्गद्वारं क्रमाद्भवेत् । ततो नाल्याऽनया तोयमल्पं फूत्कारतोऽन्तरे । लिङ्गरन्ध्रेण गृह्णीयात् क्रमवृद्ध्या सुसाधकः । लिङ्गच्छिद्रेऽथ विवृते क्षीराकर्षं ततो भजेत्" वज्रकन्दरे लिङ्गद्वारे । "अपानमाकृष्य ततो बलेनोर्ध्वं दुग्धमाकर्षयेद्विधिक्रमेण । समभ्यसेन्निश्चलमल्पमल्पं भगे पतद्बिन्दुमथोर्ध्वमाहरेत्" हठस० ।

तद्भेदः सहजोली "अथ हि कुसुमितायां पुष्पमध्ये स्वभूमिं क्रमश उपरि कुर्यात् कुञ्चितात् लिङ्गनालात् । निज उपगतबिन्दुं सन्निबध्यानुकुर्यात् सुरतरसनिमग्नो लिङ्गसञ्चालनानि । बिन्दुः पाण्डुर एष चन्द्र उदितः सूर्यो भवेदार्त्तवं सिन्दूरप्रतिमं रवेः पदगतं शुक्रं शशिस्थानके । ऐक्यं साध्वनयोः सुवर्णमिव न्वर्णां नो जायतेऽतो रतिरन्योन्यं न्वधुरते निजमहिम्नैक्यं द्वयोर्विग्रहे । अभ्यासपाटवतया विदधाति योषिदेवं तु दुर्ध्वपरिकर्षणतः स्वबिन्दुम् । यद्यार्त्तवं स्वमभिरक्षति योगिनी सा वज्रोलिकेत्यखिलसिद्धिपदं प्रयाति । मक्षीरजो बिन्दुरथं महेशो द्वयोः सुयोगात् परिलक्ष्यतेऽखिलम् । वीर्य्यं निजम् स्वार्त्तवमेतयोस्तमावैक्यं हि वज्रोल्युदिता सुसिद्धिदा । सहजोली त्वमरोली वज्रोल्या भेदतो मतः । बिन्दुं देहे बिन्दुयाद् येन च केन प्रकारेण । वज्रोली मिथुनोत्तरं भस्मभूत्वा स्वाङ्गसंलेपनात् संदग्धाक्षगणोत्थयाम्बुहतया भूत्वा सदा संस्थितिः । सैषोक्ता सहजोलिका सुरवरैराश्चर्यादिनाथैः शुभा वज्रोलीति न्वर्णां तनोति नियतं भोगेऽतिभुक्तेऽप्यतम् । आकृष्योर्ध्वं मूत्रमल्पाल्पकं तद्वारंवारं संत्यजेन्मूत्रनालात् । आकृष्योर्ध्वं वायुना यो हठेन नित्यं धत्ते बिन्दुसिद्धिं स याति । इति षण्मासाभ्यासनाद् गुरुवाक्यपथेन सन्ततं योगी । शान्तिं गतः संयोगेन तस्य बिन्दुः क्षयं व्रजति" हठस० ।

शक्तिचालनम् १० "कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी । कुटिलारुन्धती देवीशब्दाः पर्यायवाचकाः । कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः । ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति । येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् । मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी । उद्घाटयेत् कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् । कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् । कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् । बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् । साब्धिद्वीपशैलानामाधारः शेषकुण्डली । अशेषयोगतन्त्राणामाधारः कुण्डली तथा । कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत् परिकीर्त्तिता । सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः । गङ्गायमुनयोर्मध्ये बालरण्डा तपस्विनी । बलात्कारेण गृह्णीयात् तद्विष्णोः परमं पदम् । इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी । इडापिङ्गलयोर्मध्ये बालरण्डा सरस्वती । पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् । निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्द्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् । अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्द्धमात्रम् । प्रपूर्य्य सूर्य्यात् परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालिता सा । वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरङ्गुलम् । मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम् । वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम्" हठप्र० ।

तदङ्गसूर्य्यभेदनम् "सूर्य्यादनन्तरं भस्त्रा कुण्डलीमाशु बोधयेत् । भानोराकुञ्चनं कुर्य्यात् कुण्डलीं चालयेत्ततः । मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः । नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात् प्राणोऽतिदीर्घीकृतः चन्द्रान्तः परिपूरिताम्रततनुः प्राग्घण्टिकाभस्त्रका । भिन्दन् कालविशालवह्निभ्रमात् मूरन्ध्रनाडीगणान् तत्कार्य्यं कुरुते पुनर्नवतरं जीर्णद्रुमस्कन्धवत् । कुण्डलीं चालयित्वा तु कुर्य्याद्भस्त्रां विशेषतः । एवमभ्यासतो नित्यं यमिनः शङ्कते यमः । सदाभ्यसेत् सूर्य्यभेदमुज्जायीं चापि शीतलीम् । एवमभ्यासयुक्तस्य यमस्तु यमिनः कुतः । मुहूर्त्तद्वयपर्य्यन्तं निर्भयं चालनादसौ । ऊर्द्ध्वमाकृष्यते किञ्चित् सुषुम्णागतकुण्डली । मुहूर्त्तद्वयपर्य्यन्तं निर्भयं चालनादसौ । ब्रह्मचर्य्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशनैः" हठप्र० ।

समाधिक्रमः "अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम् । मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्दकरं परम् । सलिले सैन्धवं यद्वत् साम्यं भजति योगतः । तथात्ममनसोरैक्यं समाधिः सोऽभिधीयते । राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः । ज्ञानान्मुक्तिः स्थितिः सिद्धिः गुरुवाक्येन लभ्यते । दुर्लभो विषयत्यागो