चित्तस्य वृत्तिमात्रेण बन्ध इति बन्धोधारणा" भा० । "प्रथमद्वितीयपादाभ्यां समाधिस्तत्साधनं चोक्तम् तृतीयपादे तत्प्रवृत्त्यनुगुणाः श्रद्धोत्पादहेतवो विभूतयो वक्तव्याः ताश्च संयमसाध्याः संयमश्च धारणाध्यान समाधिसमुदाय इति विभूतिसाधनतया पञ्चभ्यश्च योगाङ्गेभ्यो बहिरङ्गेभ्योऽस्याङ्गत्रयस्यान्तरङ्गतया विशेषज्ञापनार्थमत्र त्रयस्योपन्यासः तत्रापि च धारणाध्यानसमाधीनां कार्यकारणभावेन नियतपौर्वापर्यत्वात्तदनुरोधेनोपन्यासक्रम इति प्रथमं धारणा लक्षणीयेत्याह उक्तानीति देशेति" आध्यात्मिकदेशमाह । नाभिचक्र इति । आदिशब्देन ताल्वादयो ग्राह्याः बन्धः सम्बन्धः । बाह्यदेशमाह बाह्यइति । बाह्ये च न स्वरूपेण चित्तस्य सम्बन्धः सम्भवतीत्युक्तं वृत्तिमात्रेण इति अत्रापि पुराणम् "प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम् । वशीकृत्य ततः कुर्याच्चित्तस्थानं शुभाश्रये" शुभाश्रया बाह्या हिरण्यगर्भवासवप्रजापति प्रभृतयः इदञ्च तत्रोक्तम् । "मूर्त्तं भगवतोरूपं सर्वोपाश्रयनिष्पृहम् । एषा वै धारणा ज्ञेया यच्चित्तं तत्र धार्यते । तच्च मूर्त्तं हरेरूपं तद्विचिन्त्य नराधिप ! । तत् श्रूयतामनाधारा धारणा नोपपद्यते । प्रसन्नवदनं चारु पद्मपत्रनिभेक्षणम् । सुकपोलं सुविस्तीर्णललाट फलकोज्वलम् । समकर्णान्तविन्यस्तचारुकुण्डलभूषणम् । कम्बुग्रीवं सुविस्तीर्णं श्रीवत्साङ्कितवक्षसम् । वलीविभङ्गिना मग्ननाभिना चोदरेण च । प्रलम्बाष्टभुजं विष्णुमथ वापि चतुर्भुजम् । समस्थितोरुजङ्घञ्च स्वस्तिकाङ्घ्रिकराम्बुजम् । चिन्तयेद् ब्रह्मभूतं तं पीतनिर्मलवाससम् । किरीटहारकेयूरकटकादिविभूषितम् । शार्ङ्गचक्रगदाखड्गशङ्खाक्षवलयान्वितम् । चिन्तयेत्तन्मयो योगी समाधायात्ममानसम् । तावत् यावत् दृढीभूता तत्रैव नृप ! धारणा । एतदातिष्ठतोऽन्यद्वा स्वेच्छया कर्म सर्वतः । नापयाति यदा चित्तं सिद्धां मन्येत तां तदेति" विवृतिः ।

सां० सूत्रोक्ते पूरणरेचककुम्भकाख्यप्राणनिरोधरूपे चित्तवशीकरणे ५ प्राणायामभेदे च । यथा "ध्यानस्यापि साधनान्याह" भा० "धारणासनस्वकर्मणा तत्सिद्धिः" सां० सू० "वक्ष्यमाणेन धारणादित्रयेण ध्यानं भवतीत्यर्थः । धारणादित्रयं क्रमात् सूत्रत्रयेण लक्षयति । "निरोधश्छर्दिविधारणाभ्याम्" सू० "प्राणस्येति प्रसिद्ध्या लभ्यते । प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्येति योगसूत्रे भाष्यकारेण प्राणायामस्य व्याख्यातत्वात् । छर्दिश्च वमनम् । विधारणं त्याग इति यावत् । तेन पूरणरेचनयोर्लाभः । धारणञ्च कुम्भकम् । तथा च प्राणस्य पूरकरेचककुम्भकैर्यो निरोधो वशीकरणं सा धारणेत्यर्थः । आसनादेः स्वशब्देन पश्चाल्लक्षणीयतया सूत्रे परिशेषत एव धारणायालक्ष्यत्वलाभाद्धारणापदं नोपात्तम् । चित्तस्य धारणा तु समाधिवद्ध्यानशब्देनैव गृहीतेत्युक्तम्" प्र० भा० ।

"धारयेत्तत्र चात्मानं धारणां धारयन् बुधः" याज्ञ० प्राणायमविशेषरूपस्य धारणात्मकत्वमुक्तम् व्याख्यातञ्चैतत् "तत्र च हृद्यात्मानं मनोगोचरतया धारयेत् । तथा धारणाञ्च धारयेद्धारणास्वरूपञ्च जान्वग्रभ्रमणेन छोटिकादानकालोमात्रा ताभिः पञ्चदशमात्राभिरधमः प्राणायामस्त्रिंशद्भिर्मध्यमः । पञ्चचत्वारिंशद्भिरुत्तम इत्येवम्प्राणायामत्रयात्मिकैका धारणा । तास्तिस्रो योगशब्दवाच्यास्तांश्च धारयेत् । यथोक्तमन्यत्र "संभ्राम्य छोटिकान्दद्यात्कराग्रञ्जानुमण्डले । मात्राभिः पञ्चदशभिः प्राणायामोऽधमः स्मृतः । मध्यमोद्विगुणः श्रेष्ठस्त्रिगुणो धारणा तथा । त्रिभिस्त्रिभिः स्मृतैकैका ताभिर्योगस्तथैव चेति" । धारणात्मकयोगाभ्यासे प्रयोजनमाह "अन्तर्द्धानं स्मृतिः कान्तिर्दृष्टिः श्रोत्रज्ञता तथा । निजं शरीरमुत्सृज्य परकायप्रवेशनम् । अर्थानाञ्छन्दतः सृष्टिर्योगसिद्धेश्च लक्षणम् । सिद्धे योगे त्यजन्देहममृतत्वाय कल्पते" मिताक्षरा कृता ।

वह्निपु० धारणास्वरूपभेदादिकमन्यथोक्तं यथा

अग्निरुवाच "धारणा मनसोध्येये संस्थितिर्ध्यानवद्द्विधा । मूर्त्तामूर्त्तहरिध्यानं मनोधारणतो हरौ । यद्बाह्यावस्थितं लक्ष्यं तस्मान्न चलते मनः । तावत् कालं प्रदेशेषु धारणा मनसि स्थितिः । कालावधि परिच्छिन्नं देहे संस्थापितं मनः । न प्रच्यवति यल्लक्ष्याद्धारणा साऽभिधीयते । धारणा द्वादशायामा ध्यानं द्वादश धारणाः । ध्यानं द्वादशकं यावत्समाधिरभिधीयते । धारणाभ्यासयुक्तात्मा यदि प्राणैर्विमुच्यते । कुलैकविंशमुत्तार्य्य स्वर्य्याति परमं पदम् । यस्मिन् यस्मिन् भवेदङ्गे योगिनां व्याधिसम्भवः । तत्तदङ्गं धिया व्याप्य धारयेत्तत्त्वधारणम् । आग्नेयी वारुणी चैव ऐशानी चामृतात्मिका । साग्निः, शिखा फडन्ता च विष्णोः