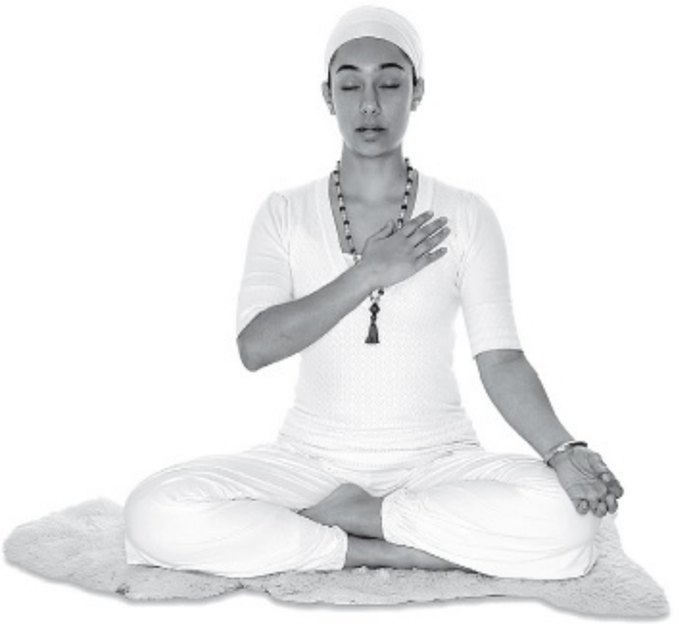
Purify the Subconscious

January 14, 1989



POSTURE: Sit in Easy Pose.

EYE FOCUS: The eyes are closed. Focus at the tip of the nose.

MUDRA: Using your intuition, choose a mudra for the left hand and place it at the knee. Place the right hand over the heart on the upper left chest.

MANTRA: Chant the mantra. Chant with the tongue, not the mouth.

Har Har Har Har Gobinday
Har Har Har Har Mukanday
Har Har Har Har Udaaray
Har Har Har Har Apaaray
Har Har Har Har Hareeang
Har Har Har Har Kareeang
Har Har Har Har Nirnaamay
Har Har Har Har Akaamay

TIME: 5 to 11 minutes.