



Santhika
Retreat
Center

Purify the Subconscious

Yogi Bhajan · January 14, 1989

www.santhikaretreatcenter.com

*"By cleansing your mind your soul will shine through you."
- Yogi Bhajan*

POSTURE: Sit in Easy Pose.

EYE FOCUS: The eyes are closed. Focus on 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 your tongue, not the mouth. [Download the music.](#)

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.

