Sri Sathya Sai Sadhana Trust,
Publications Division, Prasanthi Nilayam

CHAMAKAM

1ST Anuvaka

ॐ अग्नाविष्णू सजोषसेमा
om agnāviṣṇū sajoṣasemā
वर्धन्तु वां गिरः ।
vardhantu vāṁ giraḥ |
द्युम्नैर्वाजेभिरागतम् ।
dyumnairvājebhirāgatam |
वाजश्च मे प्रसवश्च मे
vājaśca me prasavaśca me
प्रयतिश्च मे प्रसितिश्च मे
prayatiśca me prasitiśca me
धीतिश्च मे क्रतुश्च मे
dhītiśca me kratuśca me
स्वरश्च मे श्लोकश्च मे
svaraśca me ślokaśca me
श्रावश्च मे श्रुतिश्च मे
śrāvaśca me śrutiśca me

ज्योतिश्च मे सुवश्च मे

jyotiśca me suvaśca me

प्राणश्च मेऽपानश्च मे

prāṇaśca me'pānaśca me

व्यानश्च मेऽसुश्च मे

vyānaśca me'suśca me

चित्तं च म आधीतं च मे

cittaṁ ca ma ādhītaṁ ca me

वाक्च मे मनश्च मे

vākca me manaśca me

चक्षुश्च मे श्रोत्रं च मे

cakṣuśca me śrotraṁ ca me

दक्षश्च मे बलं च म

dakṣaśca me balaṁ ca ma

ओजश्च मे सहश्च म

ojaśca me sahaśca ma

आयुश्च मे जरा च म

āyuśca me jarā ca ma

आत्मा च मे तनूश्च मे

ātmā ca me tanūśca me

शर्म च मे वर्म च मे

śarma ca me varma ca me

अङ्गानि च मेऽस्थानि च मे

aṅgāni ca me'sthāni ca me

परूग्ंषि च मे शरीराणि च मे ॥१॥

parūgṁṣi ca me śarīrāṇi ca me ||1||