

Bala-Athibala mantra

बल अथिबल मन्त्रं

[taught by Viswamitra to Rama and
Lakshmana when banished to forest - keeps
away hunger and sleep]

अमृत करतलाग्रौ सर्व संजीव नाद्य [naadya]

वग हरण सुरक्षौ वेद सारे मयूखे।

प्रणवमय विकारौ भास्कराकार देहौ

सततमनुभवेहं तौ बल-अथिबलान्थौ।