

• Verinnerlijking: Laat je ogen zacht worden. Breng de aandacht naar het centrum van de schedel en ontspan. Breng de aandacht verder naar binnen, naar het hart.

• Mantra-recitatie, gebruik een kralensnoer dat je voor de borst houdt.

Fudo Myō-ō, bescherming en reiniging, 7x:
*nomaku samanda bazarada senda
maka roshada sowataya un tara ta kan man*

Dainichi Taizōkai, 21x:
a bi ra un ken

Dainichi Kongōkai, 100x:
om bazara dato ban

Aksobhya, 21 x *on akishubiya un*
Ratnasambhava, 21 x
on aratanno sambamba taraku
Amitayus, 21x:
on rokei jimbara anrandja kiriku
Amoghasiddhi, 21x: *on abokya sjittei aku*

Vajrasattva (Vajra being), 21x
on bazara satoba aku
Vajrarāja (Vajraking), 21 x
on bazara aranja jaku
Vajrarāga (Vajra desire), 21 x
on bazara aragya koku
Vajrasādhu (Vajra joy), 21 x
on bazara sado saku

Vajraratna (Vajra juweel), 21 x
on bazara aratannō on
Vajratejas (Vajra licht), 21 x
on bazara teija an
Vajraketu (Vajra wimpel), 21 x
on bazara keito taran
Vajrahāsa (Vajra lach), 21 x
on bazara kasa kaku

Vajradharma (Vajra dharma), 21 x
on bazara tarama kiriku
Vajratiksna (Vajra sharpness), 21 x
on bazara chikishuda tan
Vajrahetu (Vajra cause), 21 x
on bazara keito man
Vajrabhāsa (Vajra speech), 21 x
on bazara hashā ran

Vajrakarma (Vajra actie), 21 x
on bazara kyarama ken
Vajraraksa (Vajra bescherming), 21 x
on bazara arakisha kan
Vajrayaksa (Vajra slagtang), 21 x
on bazara yakisha un
Vajramusti (Vajra vuist), 21 x
on bazara sanchi ban

Kōmyō Shingon, mantra van het licht, 7x:
*on abokya beiroshanō makabodara
mani handoma jinbara harabaritaya un*

Dharma wiel, 3x:
*nomaku shichiriya jibikiyanan tatagyatanan
an biraji biraji maka shakyara bajiri
sata sata saratei saratei tarai tarai bidamani sanbanjani taramachi shitta giriya
taran sowaka*

Fudo Myō-ō, bescherming en reiniging, 7x:
*nomaku samanda bazarada senda
maka roshada sowataya un tara ta kan man*