

- 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 Kongōkai**, 21x:  
*om bazara dato ban*

**Dainichi Taizōkai**, 100 x:  
*a bi ra un ken*

**Fugen / Samantabhadra**, 21 x  
*on sanmaya satoban*

**Monju / Mañjuśrī**, 21 x  
*on a ra ha sha nō*

**Kanzeon / Avalokiteśvara**, 21 x:  
*on arorikya sowaka*

**Miroku / Maitreya**, 21 x  
*on maitareiya sowaka*

**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*