

- 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**, 100x:  
*a bi ra un ken*

**Dharmadhātu doordringen**, 21x:  
*nomaku samanda bodanan a ā an aku*

**Hal van Vajrapani**, 7x:  
*nomaku samanda bazara dan senda maka roshada un*

**Vajrapani/Vajrasattva**, 21x:  
*om bazara satoba aku*

**Trailokyavijaya**, 21x:  
*on nisomba bazara un hatta*

**Hal van Sarva-nivarana-viskambhi**, 7 x  
*nomaku samanda bodanan aku satoba keita byudogyata taran taran ran ran 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 shakara 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*