

- 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:

nōmaku 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*

Dharmadhātu doordringen, 21x:

nomaku samanda bodanan a ā an aku

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

Ratnaketu, 21 x

nōmaku samanda bodanan ran raku sowaka

Samkusumita-rāja, 21 x

nōmaku samanda bodanan ban baku sowaka

Amitāyus, 21 x:

nōmaku samanda bodanan san saku sowaka

Divyadundubhi-megha-nirghosa, 21 x

nōmaku samanda bodanan kan kaku sowaka

Hal van Kannon Bosatsu, 7x:

nomaku samanda bodanan sa saraba tatagyata barokita kyaroda maya

ra ra ra un jaku sowaka

Hal van Jizō Bosatsu, 21 x

nomaku samanda bodanan kakaka bisanmaei sowaka

Hal van Vajrapani, 21x:

nomaku samanda bazara dan senda maka roshada un

Hal van Sarva-nivarana-viskambhi, 7 x

nomaku samanda bodanan aku satoba keita byudogyata taran taran

ran ran sowaka

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

Kokuzo / Ākāśagarbha, 21 x:

nōbo akyasha kyarabaya on arikyā mari bori sowaka

Shakason / Śākyamuni, 21 x *nōmaku sanmanda bodanan baku*

Kōmyō Shingon, mantra van het licht, 7x:

on abokya beiroshanō makabodara

mani handoma jinbara harabaritaya un

Dharma wiel, 3x:

nōmaku 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:

nōmaku samanda bazarada senda

maka roshada sowataya un tara ta kan man