

- 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

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

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