

- 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 Kannon Bosatsu, 7x:
*nomaku samanda bodanan sa saraba tatagyata barokita
kyaroda maya ra ra ra un jaku sowaka*

Kannon Bosatsu (Avalokiteśvara), 21x:
on arorikya sowaka

Batō Kannon Bosatsu (met paardehoofd), 21x:
on amirito dohanba un hatta

Hal van Jizō Bosatsu, 21 x
nomaku samanda bodanan kakaka bisanmaei 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*