

• 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 sanmanda bazaradan 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:
nōmaku sanmanda bodanan a ā an aku

Fudo / Acala, 21 x
nōmaku sanmanda bazaradan kan

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

Bodhisattva's, 21x
nōmaku sanmanda bodanan kishada tara en ken 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*