

gakka

chinkon

seiku (overweging)

we zoeken alleen toevlucht bij onszelf,
buiten onszelf kunnen we op niemand steunen,
eigen geest en lichaam zijn, mits goed voorbereid,
onschatbare bronnen van kracht.

het slechte najagende bevuilen we onszelf,
het slechte latende, zuiveren we onszelf,
zowel het zuivere als het onzuivere vinden hun oorsprong in onszelf,
loutering wordt niet verkregen door zich te verlaten op anderen.

seigan (eed)

- bij ons streven het uiterste betrachten, zweren wij:

de stichter in ere te houden en onze leermeesters niet te verloochenen,
de hogeren in rang te respecteren en de lageren niet gering te schatten,
op harmonieuze manier met onze makkers om te gaan en samen te werken.

- deze weg behoort de gehele gemeenschap ten goede te komen en is niet een middel tot het bereiken van persoonlijk faam.

shinjo (leerstellingen)

- we betuigen onze dank:

aan onze ouders, die ons dit lichaam schonken,
aan de Dharma van wie we onze geest ontvingen

deze oprechte dankbaarheid willen we tot uitdrukking brengen in onze activiteiten.

- we nemen ons voor:

mensen te worden met echte moed,
ons daarbij steeds te richten op het behoud van de vrede,
de humanitaire principes der maatschappij hoog te houden,
steeds de etiquette te respecteren.

- we willen streven naar een ideale wereld door:

ons toe te leggen op de beoefening van de weg,
geest en lichaam te oefenen,
onze vrienden genegenheid, vriendschap, hulp en respect te betonen,
onderlinge samenwerking.

kyu 3

1. So Doshin's motivation and purpose for founding Shorinji Kempo
2. the meaning of Bu and the essence of Budo
3. the essence of shorinji kempo
4. ken zen ichinyo (unity of ken and zen)

kyu 2

1. how to learn shorinji kempo
2. the three teachings of Ken
3. defense is primary, offense is secondary
4. shorinji kempo must not hurt people, but develop them

kyu 1

1. on timing and distance during offense and defense
2. the five elements of atemi
3. go ju itai (unity of go and ju)
4. kumite shutai (emphasizing practice in pairs)
5. the true meaning of hokei

dan 1

1. shorinji kempo is a discipline that develops individuals
2. six distinguishing characteristics of shorinji kempo
3. key attitudes towards training
4. the five elements of atemi
5. systems of training
6. kisei and kiai
7. timing and distance during offenses and defences
8. discuss about true strength

essay

1. what is true strength?
2. your motives for starting shorinji kempo and your present state of mind

dan 2

- home work:

1. describe shorinji kempo as a discipline (gyo) that develops
2. the symbols and activities of shorinji kempo individuals

- basic subjects:

1. the six distinguishing characteristics of shorinji kempo
2. motivation and goals for the founding of shorinji kempo

- from tokuhon

1. the three techniques of ken
2. the three essentials of ken
3. the technical principles of shorinji kempo practice

- questions:

1. the practice of chinkon
2. the classofocation system of shorinji kempo techniques
3. mind, ki and strength

essay

1. describe shorinji kempo as a discipline (gyo) that develops individuals

dan 3

- home work:

1. describe the six distinguishing characteristics of shorinji kempo
2. describe the history and founding of shorinji kempo

- basic subjects:

1. the history and founding of shorinji kempo

- from tokuhon

1. on sen (initiative)
2. ma'ai and opportunities for offense and defense
3. shorinji kempo symbols and activities

- questions:

1. pressure points of the head, face and neck (22 points)
2. pressure points of the arm and hand (15 points)
3. pressure points of the leg and foot (21 points)
4. pressure points of the chest and stomach (12 points)

essay

1. describe the six distinguishing characteristics of shorinji kempo

dan 4

- home work:

1. describe the motive and purpose of founding shorinji kempo and its organization
2. describe what you have gained in training shorinji kempo

essay

1. describe the purpose of founding shorinji kempo based on the founder's experience
2. describe the goals of shorinji kempo and its training method
3. describe the pain of living and the way to resolve that pain
4. describe the spirituality of humans