

## *Inhalt*

---

Für Kranke	7
Einfaches Leben	31
Heiterkeit	51
Heimat	55
Jahreszeiten	65
Über das Altern	109
Japan	113
Zazen	123
Heute	157
Abschied	175
Freundschaft	197
Klosterleben	215
Glossar	235
Über die Autorin	240