

# Inhalt

Einführung	7
I. Heiliger Berg Fuji 富士山	13
II. Mitgefühl 慈しみ	17
III. Meditation 瞑想	21
IV. Mutterbindung 母との絆, Blick der Väter 父親の眼	25
V. Anmut 風雅/優美	32
VI. Gebet 祈り	37
VII. Trost 慰め und Ermutigung 励まし	42
VIII. Hoffnung 希望	46
IX. Selbstgespräche つぶやき	51
X. Sehnsucht nach Heimat 望郷	55
XI. Andacht 観想 und Gedenken 回想	59
XII. Ich- und Weltbetrachtung 内省	63
XIII. Alltag 日常生活	76
XIV. Gesellschaft und Geschichte 社会生活と時代背景	88
XV. Naturverbundenheit 自然観照	95
XVI. Liebe 恋そして愛	111
XVII. Abschied 別れ	122
XVIII. Leben und Tod 命そして死	126
XIX. Vergänglichkeit 無常観	131
Nachgedanken あとがき	135
Dank	143