



Schneefußspurensuche

Description

Meditation

Foto: Klaus Glas

Schneefußspurensuche
Schnee im Winterwald
Die kalten Knie fühlend
gehen die Beine ganz von alleine

Knirschend höre ich die Schritte nur
wenn ich achtsam gehe
Da ist er plötzlich, der Atem:
Er atmet mich

Stauend gehe ich sehend
Die Spuren der Rehe führen in eine Schneise
Wachsam gehe ich lauschend
Ein Vögelchen zwitschert aufgeregt
Langsam gehe ich spürend
Die Wangen kühlen, die Hände warm

Ein Gedanke leuchtet auf:
Ist die Schneefußspurensuche
muss der Schneefußspürer großartig sein

[Klaus Glas](#)