

# Text - Wir können uns

---

Wir können uns von den Umständen in unserem Leben hart machen lassen, so dass wir immer ablehnender und ängstlicher werden,

oder wir können ihnen gestatten, uns weicher und dem gegenüber, was uns Angst macht, gütiger und offener zu machen.

Wir haben immer die Wahl.

(Pema Chödrön 2001)

