

3. L'ouverture de l'ego dans la bonne communication

L'ouverture est ici l'espace de non saisie, de non jugement, d'accueil que nous donnons à la situation. L'ouverture appelant l'ouverture, en étant ouvert nous permettons à l'autre de s'ouvrir, ce qui facilite la communication.

Ce sont toujours les bulles d'ego qui font obstacle à la bonne communication. Leurs fermetures et leurs barrières constituent une frontière entre moi et l'autre. Chacun est dans son territoire dans une attitude de territorialité. Ce territoire d'ego nous fait vivre dans un système protectionniste, avec des défenses sophistiquées pour nous protéger, pour ne pas être envahi par les intrus. Nous avons bien sûr besoin de discernement pour faire les bons choix, mais le sens du territoire qu'a l'ego alimente les saisies et attachements égoïstes, qui créent problèmes et souffrances. Nos habitudes égotiques nous font nous fixer sur ce qui nous semble être bon et nous mettent continuellement en lutte pour éviter ce que nous estimons être mauvais. Un certain sens de territorialité peut être, dans une certaine mesure, bon et nécessaire, quand il est bienveillant. Mais exacerbé, hypertrophié, il devient vite source de problèmes, de frustrations et de souffrances. Il est nécessaire d'avoir un bon ego, c'est-à-dire un ego harmonieux, équilibré, capable de bien communiquer et de coopérer avec les autres. Un bon ego n'est pas un ego fermé, mais un ego ouvert.