



D.R.

“

La pollution de la planète n'est qu'un reflet extérieur d'une pollution psychique intérieure, celle de millions d'individus inconscients qui ne prennent pas la responsabilité de leur vie intérieure.

Eckhart Tolle

”

Eckhart Tolle est un écrivain et conférencier allemand résidant au Canada. Il a écrit le « Pouvoir du moment présent ».

Eco vient du grec « oikos » qui signifie maison. Logie vient du grec « logos » qui signifie l'étude, la science.

L'écologie au sens large signifie l'étude, la science de la maison qui représente notre environnement dans lequel nous vivons. Ne disons-nous pas que notre maison nous ressemble voire que notre corps est notre maison ? Notre maison et notre environnement au sens large sont des miroirs du soin que nous prenons de nous-même et de notre intériorité. Il y a autant d'urgence à nous occuper de notre personne, de notre intériorité dans un acte d'écologie personnelle et de faire rayonner le soin bienveillant que nous nous prodiguons à notre maison puis à notre environnement proche et à notre planète.

La crise écologique actuelle est le reflet de toutes les pollutions diverses qui nous assaillent et nous distraient de l'intérêt que nous portons à notre intériorité : la course contre le temps, pour l'argent, la télévision, la consommation irraisonnée etc.

Lorsque nous prenons un rendez-vous pour un travail d'introspection nous faisons acte d'écologie pour nous-même. Nous tentons de cheminer vers le « connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux ». Nous sommes des « poussières d'étoile » car nous sommes constitués des mêmes électrons que les étoiles. Si nous prenons soin de notre intériorité avec bienveillance, nous prenons soin avec bienveillance de nos relations avec les autres, de notre maison, de notre environnement et de notre planète. L'écologie intérieure est le point de départ d'une démarche écologique. Une prise de conscience plus intime avec soi et celle que nous ne sommes pas séparés de notre environnement, de notre planète, de l'univers et des astres. Nous sommes un tout et nous participons activement à notre santé pour qu'elle soit durable et par extension à la santé de notre planète. Nous avons la même responsabilité à prendre soin de nous-même et à prendre soin de notre environnement pour vivre un équilibre structurant en interaction avec l'extérieur et ce qui se reflète se nommeront harmonie, bonne santé, paix, propreté et beauté.

Sophie Barbé



Sophie Barbé

7, bd Maréchal Juin - 06800 Cagnes sur Mer

Tél : 06 10 24 05 05 - sophie.barbe@gmx.fr

www.sophiebarbe.com

[f](#) Sophie Barbé