

TRATTATO DI PACE CON LA TERRA

Certificato di impegno

Questo foglio suggerisce un certo numero di passi da intraprendere per ridurre l'impatto ambientale delle tracce che lasciamo sulla Terra.

Ti invitiamo a leggerli e, se ti ispirano, a prendere l'impegno di rispettarne alcuni o tutti marcandoli con il segno ✓. I passi che stai già praticando andranno invece segnati con una X.

Quando hai terminato, copia i tuoi impegni su un foglio che potrai portare con te come promemoria.

Chi conosce l'inglese e usa il computer può scaricare la versione inglese in formato PDF da

www.earthpeacetreaty.org

o da sito del Deer Park Monastery

www.Deerparkmonastery.org/peace_treaty.pdf

e a spedire il tuo Tratto di pace all'indirizzo riportato in nota (!) a fine testo.

I tuoi impegni saranno pubblicati su un sito internet dove altri praticanti e amici potranno leggerli e trarre ispirazione dalle tue azioni.

Io _____

mi impegno a:

- Spostarmi a piedi o in bicicletta n. _____ giorni alla settimana.
- Spostarmi a piedi o in bicicletta nel raggio di 8 chilometri.
- Associarmi ad altri per condividere passaggi in auto (carpooling) o usare trasporti pubblici.
- Limitare i viaggi aerei ameno di n. _____ ore di volo all'anno.
- Osservare una giornata senza macchina alla settimana.

- Osservare una giornata senza macchina al mese.
- Ridurre gli spostamenti in auto del ____ %.
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore.
- Osservare un giorno alla settimana senza elettricità.
- Verificare l'efficienza energetica della mia casa e migliorarla [coibentazione ecc.].
- Acquistare e installare pannelli fotovoltaici per la mia casa.
- Acquistare attrezzatura per la riproduzione di elettricità da fonti rinnovabili (eolica, geotermica)
- Lasciar asciugare il bucato all'aria [senza usare l'asciugatrice].
- Ridurre l'uso dell'asciugacapelli e altri piccoli elettrodomestici.
- Dare sostegno ai contadini locali e ridurre i trasporti, comprando alimenti prodotti nella mia zona.
- Coltivare di persona dove possibile.
- Non usare pesticidi o diserbanti.
- Acquistare cibo biologico per il ____ % della mia alimentazione complessiva.
- Iscrivermi ad un gruppo d'acquisto di alimenti biologici della mia zona.
- Sostituire lampadine a incandescenza con lampadine a basso consumo
- Astenermi dall'installare o utilizzare il condizionatore d'aria in casa mia.
- Ridurre l'uso del condizionatore d'aria impostandolo sui ____ gradi.
- Ridurre il riscaldamento di casa impostandolo sui ____ gradi.
- Installare un termostato programmabile nella mia casa.
- Provvedere a un efficace isolamento termico della casa, anche con finestra a tenuta.
- Mangiare solo cibo vegetariano.

- Guidare un'auto con carburazione ad alto rendimento.
- Evitare di comperare merci con imballaggi eccessivi.
- Sostituire l'uso di fazzoletti di carta, tovaglioli di carta e piatti di carta o plastica con equivalenti riutilizzabili.
- Frequentare biblioteche invece di acquistare libri, per quanto possibile.
- Per gli acquisti, usare borse di stoffa o comunque riutilizzabili.
- Usare detersivi biodegradabili.
- Compostare i rifiuti di cucina o fare raccolta differenziata.
- Incoraggiare la scuola/il posto di lavoro a riciclare i rifiuti.
- Condividere riviste e cataloghi, regalandoli a ospedali [o a strutture per anziani]
- Riutilizzare e riciclare tutto ciò che può essere riutilizzato o riciclato.
- Comperare vestiario in negozi di usato.
- Dove possibile, piantare piante autoctone e resistenti alla siccità.
- Piantare ____ alberi nella zona in cui abito.
- Spegnerne i computer quando non in uso.
- Installare prese multiple (ciabatte) con interruttore o staccare la spina di elettrodomestici e altre apparecchiature quando non in uso, per evitare assorbimenti di corrente indesiderati.
- Impostare il computer con lo schermo in modo che si spengano dopo 10 minuti di inattività.
- Ridurre il consumo dell'acqua calda del ____ %.
- Fare solo docce calde di breve durata e/o chiudere il rubinetto mentre mi insapono.
- Installare uno scaldabagno ad energia solare.
- Riutilizzare le acque grigie [per esempio: usare come sciacquone per il WC l' acqua in cui ci si è lavati, o si sono lavati i piatti o i panni].
- Azionare lo sciacquone solo quando necessario.

- Chiudere il rubinetto mentre mi lavo i denti o mi rado col rasoio a mano.
- Ridurre il consumo complessivo di acqua del ____ %.
- Installare un sistema di raccolta e utilizzo dell' acqua piovana.
- Rimuovere le cartacce o i rifiuti abbandonati sul proprio percorso di jogging o camminata.
- Incoraggiare un amico o un'amica ad impegnarsi in azioni elencate in questa lista.
- Migliorare le mie conoscenze su argomenti relativi all'ecologia.
- Scrivere articoli e racconti che contribuiscano a mettere le persone in contatto con il proprio ecosistema.
- Meditare una volta alla settimana sul rapporto che ho con l'ecosistema in cui vivo.
- Meditare una volta alla settimana su come ridurre i miei consumi, e agire di conseguenza.
- Scrivere ai politici a livello locale e nazionale chiedendo una legislazione ambientale più efficace.
- Dare sostegno alle organizzazioni locali ambientaliste.

Aggiungo qui le mie personali proposte di impegno:

- _____

- _____

- _____

- _____

Mi impegno a praticare ciò che ho segnato in questa lista, in modo da ridurre l'impatto ecologico del mio stile di vita.

Firma: _____

Data: _____

(1) Per condividere il proprio Trattato, compilarlo e spedito (nella versione inglese) a :

Ecology, Deer Park Monastery, 2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026. Se lo si desidera, si può completare il foglio con la dicitura:

Please send me an e-mail to remind me of the commitments I have made and to receive information about ecology projects at Deer Park Monastery.

Name, E-mail: _____

Liberamente tratto dal libro per permetterne una maggiore diffusione dato che nella sua versione inglese è scaricabile da internet, per chi fosse interessato all'acquisto del libro, che si raccomanda, riportiamo qui sotto i dati necessari:

Titolo: L'unico mondo che abbiamo "la pace e l'ecologia secondo l'etica buddista"

Autore: Thich Nhat Hanh

Casa Editrice: Terra Nuova edizioni