

# Trattato di pace con la Terra

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

[Per chi conosce l'inglese e usa il computer: ti invitiamo a scaricare la versione inglese in formato pdf da [www.earthpeacetreaty.org](http://www.earthpeacetreaty.org) o dal sito del Deer Park Monastery [www.deerparkmonastery.org/peace\\_treaty.pdf](http://www.deerparkmonastery.org/peace_treaty.pdf) e a spedire il tuo Trattato di pace all'indirizzo riportato in nota a fine testo. I tuoi impegni saranno pubblicati su un sito web dove altri praticanti e amici potranno leggerli e trarre ispirazione dalle tue azioni.]

Io, \_\_\_\_\_, mi impegno a:

- spostarmi a piedi o in bicicletta \_\_\_ giorni alla settimana.
- spostarmi a piedi o in bicicletta nel raggio di otto chilometri.
- associarmi ad altri per condividere passaggi in auto ("carpooling") o usare i trasporti pubblici.
- limitare i viaggi aerei a meno di \_\_\_ ore di volo all'anno.
- acquistare "crediti energetici" per compensare l'inquinamento che genero con i miei viaggi [o ad operare altri generi di compensazione, come per esempio piantare alberi].
- osservare una "giornata senza auto" alla settimana.
- osservare una "giornata senza auto" al mese
- lavorare a casa un giorno alla settimana.
- ridurre gli spostamenti in auto del \_\_\_%.
- fare le scale invece di prendere l'ascensore.
- osservare un giorno senza elettricità alla settimana.
- verificare l'efficienza energetica della mia casa e migliorarla [coibentazione ecc.]
- acquistare e installare pannelli solari per la mia casa.
- acquistare attrezzatura per la produzione di elettricità da fonti rinnovabili (eolica, geotermica).
- lasciar asciugare il bucato all'aria [senza usare l'essiccatore].
- ridurre l'uso dell'asciugacapelli e altri piccoli elettrodomestici.
- dare sostegno ai contadini locali e ridurre i trasporti, acquistando 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 a un gruppo d'acquisto di alimenti biologici nella mia zona.
- sostituire le 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 a \_\_\_ 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 finestre a tenuta.
- mangiare solo cibo vegetariano.
- guidare un'auto ad alta resa del combustibile.
- evitare di comprare merci con imballaggi eccessivamente ingombranti.
- sostituire l'uso di fazzoletti di carta, tovaglioli di carta e piatti di carta o plastica con equivalenti riutilizzabili.
- frequentare le 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 la raccolta differenziata.
- incoraggiare la scuola o il posto di lavoro a riciclare i rifiuti.
- condividere riviste e cataloghi, regalandoli a ospedali [o strutture per anziani ecc.]
- 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.

- \_\_\_ spegnere i computer quando non in uso.
- \_\_\_ installare prese multiple ["ciabatte"] con interruttore oppure staccare la spina di elettrodomestici e delle altre apparecchiature quando non in uso, per evitare indesiderati assorbimenti di corrente ["corrente fantasma"].
- \_\_\_ impostare il computer e lo schermo in modo che si spengano dopo 10 minuti di inattività.
- \_\_\_ ridurre il consumo di acqua calda del \_\_\_\_%.
- \_\_\_ fare solo docce calde di breve durata.
- \_\_\_ installare uno scaldabagno a 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].
- \_\_\_ non azionare lo sciacquone [o azionarlo con flusso ridotto] dopo avere fatto pipì.
- \_\_\_ chiudere il rubinetto mentre ci si lava i denti o ci si rade col rasoio a mano.
- \_\_\_ ridurre il consumo complessivo d'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 passeggiata.
- \_\_\_ incoraggiare un amico o un'amica a impegnarsi in alcune azioni elencate in questa lista.
- \_\_\_ migliorare le mie conoscenze di ecologia.
- \_\_\_ scrivere articoli o racconti che contribuiscano a mettere le persone in contatto con il proprio ecosistema.
- \_\_\_ meditare una volta la settimana sul tipo di rapporto che ho con l'ecosistema in cui vivo.
- \_\_\_ meditare una volta la settimana sui modi in cui posso ridurre i consumi, e agire di conseguenza.
- \_\_\_ scrivere ai politici a livello locale e nazionale, chiedendo una legislazione ambientale più efficace.
- \_\_\_ dare sostegno alle locali organizzazioni ambientaliste.

Aggiungo qui le mie personali proposte di impegno:

.....

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

Firma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_