TRATADO DE PAZ CON LA TIERRA - HOJA DE COMPROMISOS

Esta hoja nos invita a considerar pasos que podemos tomar para profundizar nuestra conexión con la Tierra, y puede servir para animar nuestra práctica y recordar nuestras aspiraciones.

Yo, _____, me comprometo a:

TRANSPORTE

- ☐ Ir al trabajo caminando o en bicicleta _____ días cada semana.
- ☐ Ir caminando o en bicicleta a lugares ubicados a _____ kilómetros a la redonda.
- ☐ Usar transporte público o vehículo compartido para ir al trabajo.
- ☐ Tener un día-libre-de-carro una vez cada _____ semanas.
- ☐ Trabajar desde casa _____ días cada semana.
- ☐ Reducir los viajes en carro en un _____ %.
- ☐ Conducir un vehículo eléctrico o eficiente en consumo de combustible.
- ☐ Reducir los viajes en avión a menos de _____ horas de vuelo por año.

CONSUMO

- ☐ Reutilizar y reciclar todos los ítems posibles.
- ☐ Animar al reciclaje en mi trabajo o escuela.
- ☐ Evitar la compra de ítems de un solo uso o con exceso de empaques.
- ☐ Reemplazar servilletas, toallas y platos desechables con reutilizables.
- ☐ Usar bolsas de tela o reutilizables para hacer compras.
- ☐ Usar productos de limpieza biodegradables.
- ☐ Recoger desechos a lo largo de mis rutas de ejercicio, caminar o correr.
- ☐ Comprar ropa en tiendas de ropa usada o segunda mano.
- ☐ Usar la biblioteca pública en vez de comprar libros.
- ☐ Compartir libros con amigos y amigas.
- ☐ Compartir revistas e impresos donándolos a escuelas, clínicas, bibliotecas, etc.

NUTRICIÓN

- ☐ Comer una dieta compasiva, basada en vegetales.
- ☐ Cultivar alimentos en casa o en una huerta comunitaria.
- ☐ No usar pesticidas o herbicidas.
- ☐ Comprar _____ % de alimentos orgánicos.

- ☐ Apoyar a los agricultores y reducir los kilómetros que los alimentos recorren, al comprar productos locales siempre que pueda.
- ☐ Participar en un grupo de “agricultura apoyada por la comunidad” o “mercado campesino” cercano a mi casa.
- ☐ Sembrar _____ árboles en mi vecindario o región.

AGUA

- ☐ Cerrar el grifo (llave, etc.) mientras me cepillo los dientes o me afeito o lavo las manos.
- ☐ Tomar duchas cortas y tibias.
- ☐ Reutilizar aguas grises (jabonosas o usadas).
- ☐ Descargar la cisterna del baño sólo cuando sea necesario.
- ☐ Reducir el uso general de agua en _____ %.
- ☐ Instalar un sistema para capturar y almacenar agua lluvia.
- ☐ Sembrar plantas nativas y tolerantes a la sequía donde sea aplicable.

ELECTRICIDAD

- ☐ Apagar los computadores cuando no estén en uso.
- ☐ Programar el computador y pantallas para apagarse tras un período de inactividad.
- ☐ Usar mecanismos en los aparatos para prevenir fugas de electricidad.
- ☐ Reemplazar bombillos convencionales con bombillos eco-eficientes o de bajo consumo.
- ☐ Usar escaleras en lugar de ascensores o elevadores.
- ☐ Reducir el uso de aparatos eléctricos.
- ☐ Reducir el uso de agua caliente.
- ☐ Secar la ropa al aire libre (sin secadora eléctrica o de gas).
- ☐ Eliminar o reducir el uso de aire acondicionado y calefacción.
- ☐ Subir la temperatura del aire acondicionado a _____ grados.
- ☐ Bajar la temperatura de la calefacción a _____ grados.
- ☐ Organizar una auditoría de energía en el hogar y mejorar su eficiencia.
- ☐ Instalar un termostato programable.
- ☐ Instalar aislamiento y ventanas eco-eficientes.
- ☐ Instalar una unidad solar para calentar agua.
- ☐ Comprar e instalar paneles solares.
- ☐ Comprar electricidad de fuentes renovables (eólica, solar, geotérmica).
- ☐ Tener un día-libre-de-electricidad _____ veces por mes.

EXPANDIR LA VIBRACIÓN

- ☐ Meditar _____ veces al mes sobre mi relación con el ecosistema en el que vivo.
- ☐ Meditar _____ veces al mes sobre cómo puedo reducir mi consumo, y ponerlo en práctica.
- ☐ Animar a un amigo/a a comprometerse con algunos ítems de esta lista.
- ☐ Educarme a mí mismo/a sobre asuntos ecológicos.
- ☐ Apoyar a organizaciones ambientales locales.
- ☐ Escribir artículos / historias para ayudar a otros/as a conectarse con su ecosistema.
- ☐ Escribir a políticos locales y nacionales, exigiendo una legislación ambiental más efectiva.

PUEDO AGREGAR MIS PROPIAS PROPUESTAS DE COMPROMISO AQUÍ:

Me comprometo a practicar los ítems que he marcado arriba, para poder reducir el sufrimiento causado por mi modo de vida.

FIRMADO: _____ FECHA: _____

Por favor comparte con un amigo/a una copia de tu hoja diligenciada, y pídele recordarte de los compromisos que has tomado. Nos apoyamos mutuamente en profundizar cada vez más esta forma radical de vivir. Como nuestro maestro Thích Nhất Hạnh ha dicho:

Cada uno de nosotros puede hacer algo para proteger y cuidar nuestro planeta. Debemos vivir de tal forma que un futuro sea posible para nuestros hijos y nietos.
Nuestra propia vida debe ser nuestro mensaje.

La Hoja de Compromisos del Tratado de Paz con la Tierra puede encontrarse en el sitio web del Monasterio Deer Park https://deerparkmonastery.org/ept y en el sitio web de la revista The Mindfulness Bell https://www.parallax.org/mindfulnessbell/article/ept . Para encontrar mayor inspiración, visita el sitio web de Earth Holder Community: https://earthholder.training/ .

TRATADO DE PAZ CON LA TIERRA - HOJA DE COMPROMISOS