

- Méditer sur tout ce que je jette pendant 1 mois, et sur l'avenir de ces objets
- Engager une discussion avec mon employeur au sujet de notre consommation de déchets et des moyens de la réduire, d'augmenter le recyclage, de réduire l'empreinte carbone sur notre lieu de travail. Proposer de l'aider pour réduire notre empreinte carbone au travail.

Me renseigner sur les produits que j'achète, sur leur provenance et l'entreprise qui les fabrique

Faire une liste de boycott de toutes les entreprises que je ne souhaite plus soutenir. Partager cette info avec les autres. Informer les entreprises des raisons de mon choix

### Éveil collectif et action directe

Passer du temps dans la nature, méditer sur ma relation avec l'écosystème

Contempler les habitudes de consommation. Regarder quels changements je peux effectuer pour simplifier ma vie

Construire ou rejoindre une communauté qui relie action et contemplation (comme par exemple *la Sangha des Gardiens de la Terre*)

Partager ce que je suis entrain de mettre en pratique avec mes proches, et les aider à considérer ce qu'eux-mêmes peuvent faire. Écouter profondément leurs réponses.

Partager nos visions et nos informations d'une manière ouverte au dialogue et compatissante

Se renseigner sur les questions écologiques. Trouver des sources d'information qui éduquent, inspirent et motivent au changement

Trouver des organisations écologiques locales, nationales ou internationales avec lesquelles j'ai des affinités

Partager de mon temps, de mon énergie et de mes ressources avec ces organisations

Écrire des articles et des histoires qui aident les autres en entrant en contact avec les questions environnementales et la nature

Écrire aux dirigeants politiques et aux hommes et femmes d'affaire, localement et nationalement

Participer et soutenir l'organisation d'actions non-violentes et effectives pour élever le niveau de conscience écologique

Méditer sur la planète dont mes enfants vont hériter. Regarder profondément combien il est approprié de faire des enfants au vu de la situation du monde actuel et de l'environnement. Considérer l'adoption.

*De tout mon coeur, je m'engage à pratiquer les éléments choisis ci-dessus*

*comme une expression concrète de mon amour pour la Terre.*

Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

# L'engagement des Gardiens de la Terre

## L'arrêt

Nous vous encourageons à prendre un moment de quiétude pour regarder profondément dans votre quotidien et choisir un certain nombre d'habitudes concrètes que vous pouvez changer, afin de vous engager de manière active à prendre soin de vous et de la Vie autour de vous. Vous pouvez commencer votre réflexion par une vingtaine de minutes de marche en pleine conscience dans la nature, ou de méditation assise dans un endroit calme et paisible. Nous pouvons marcher avec la Terre, respirer avec la Terre et écouter la Terre à l'extérieur comme à l'intérieur de nous.

## Le regard profond

Prendre la résolution de vivre différemment est une manière d'exprimer notre profond amour pour notre planète et pour toute vie. L'impact du moindre petit acte d'amour est incalculable, il résonne à travers le temps et l'espace. Nos actions en tant qu'individus sont profondément interconnectées avec le collectif. Nous sommes la société et la société est nous-mêmes. Le plus important est notre intention, c'est-à-dire de vivre chaque moment avec compassion et en étant en pleine conscience de ce qui est en train d'arriver à notre précieuse maison la Terre.

## La contemplation en action

Les suggestions mentionnées ci-dessous sont inspirées par *les cinq entraînements à la pleine conscience* : la vision bouddhiste d'une spiritualité et d'une éthique globale.

Nous n'avons pas besoin d'être parfaits pour suivre les engagements choisis, cependant nous pouvons faire de notre mieux, en sachant que nous sommes activement en train de développer notre amour, notre bonheur et notre liberté pour nous-mêmes comme pour notre société toute entière.

## L'art de vivre éveillé

Vous pouvez peut-être commencer par choisir les trois engagements qui ont le plus de signification pour vous. Inscrivez-les sur un morceau de papier et accrochez-les dans un endroit visible : sur le frigo, le miroir, ou même sur le bureau de votre ordinateur. Informez votre famille et vos amis de ce que vous êtes en train de pratiquer et demandez-leur de vous soutenir. Si votre résolution est une *action*, alors faites le premier pas *dès aujourd'hui*, s'il s'agit d'une habitude à changer, organisez votre vie de manière à soutenir cette nouvelle habitude. Cultivez un esprit bienveillant, patient et aimant. Établir une nouvelle habitude prend habituellement 21 jours. Nous savons que nos actions vont mener à une vision profonde collective, à un éveil collectif et à un changement collectif.

# Je m'engage à :

## Manger avec compassion :

- Manger végétalien 1, 2 ou 3 jours par semaine
- Devenir complètement végétalien
- Acheter de la nourriture plus locale et de saison pour réduire les transports
- Acheter \_\_\_\_\_% de nourriture biologique
- Soutenir un marché de fermiers locaux
- Faire pousser des fruits et des légumes à la maison

## M'engager dans des actions positives pour une qualité de vie saine :

- Passer à l'électricité verte
- Cesser l'utilisation d'énergies fossiles pour chauffer la maison
- Passer à une "banque verte" pour gérer mes finances
- Rejoindre un mouvement local et solidaire de gestion des échanges (SEL...)
- Offrir de partager mes ressources (outils, équipements divers, transports...) avec mes voisins
- Commencer ou rejoindre un jardin coopératif
- Soutenir la plantation d'arbres et de plantes indigènes, comestibles, ainsi que d'arbres à fruits et à fleurs sur mon lieu de vie
- Considérer un habitat partagé ou un lieu de vie basé sur des principes communautaires
- Rejoindre un mouvement de villes en transition

## Considérer que l'Énergie, c'est la Vie :

- Remplacer les vieilles ampoules usagées par des ampoules à économie d'énergie
- Éteindre complètement ordinateurs et télévisions la nuit
- Ne bouillir que la quantité d'eau dont j'ai besoin, pas plus
- Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Réduire mon chauffage à la maison de \_\_\_\_\_ degrés
- Réduire ou supprimer l'air conditionné à la maison
- Installer un thermostat programmable à la maison
- Installer un compteur d'énergie et améliorer sa capacité
- Installer isolation et fenêtres préservant l'énergie à la maison
- Installer un fil à linge ou un étendoir pour sécher mon linge au soleil et éviter le sèche-linge

- Installer une chauffe-eau en Biomasse ou au Solaire thermique

## Considérer que l'eau est précieuse :

- Étudier ma consommation d'eau. La réduire.
- Prendre des douches courtes
- Éteindre le robinet quand je me lave les dents ou me rase
- Installer un système de captage et de réserve d'eau de pluie
- Installer un système de recyclage des eaux grises

## Voyager en pleine conscience :

- Faire état de mes déplacements et organiser ma vie de façon à les réduire. Faire mes courses avec mes voisins ou amis
- Marcher ou utiliser mon vélo pour aller travailler \_\_\_\_\_ jours par semaine
- Marcher ou utiliser mon vélo pour tous mes déplacements dans un rayon de 5 Km autour de ma maison
- Utiliser les transports publics
- Pratiquer le covoiturage
- M'arranger pour travailler à la maison une fois par semaine
- Conduire un véhicule électrique ou économiseur d'énergie
- Pratiquer une journée sans voiture une fois par semaine ou une fois par mois
- Réduire mes déplacements aériens; compenser mon empreinte carbone pour les vols
- Prendre des vacances près de chez moi

## Consommer simplement

- Composter les déchets de cuisine
- Réutiliser ou recycler au maximum les piles, ordinateurs, cartouches...
- Utiliser les 2 cotés des feuilles en papier
- Acheter du papier 100% recyclé pour les imprimantes et le papier toilette
- Utiliser des produits de nettoyage biodégradables
- Cesser l'utilisation de relevés bancaires et de factures papier
- Dire non aux sacs plastiques à chaque achat. Penser aux cabas avant de partir
- Acheter des vêtements d'occasion
- Utiliser une bibliothèque plutôt que d'acheter des livres
- Éviter les objets jetables, ou suremballés : 33% des déchets viennent des emballages