



## Walk With Me - Il potere del Mindfulness (2017)

La vita quotidiana dei monaci e l'arrivo di coloro che chiedono di entrare a far parte della comunità.

Un film di Marc Francis, Max Pugh con Benedict Cumberbatch, Thich Nhất Hanh, Pháp De, Pháp Dung, David Gair. Genere Documentario durata 93 minuti. Produzione USA 2017.

Uscita nelle sale: martedì 12 settembre 2017

Un viaggio nel microcosmo della comunità monastica del maestro Zen Thich Nath Hanh.

**Giancarlo Zappoli - [www.mymovies.it](http://www.mymovies.it)**

Un viaggio nel microcosmo del maestro Zen di origine vietnamita il quale pratica e insegna l'arte di meditazione buddhista che è nota con il nome di Mindfulness. Girato nel corso di tre anni il documentario racconta per la prima volta dall'interno la vita di un monastero Zen del XXI secolo in cui degli occidentali dalle più diverse provenienze hanno deciso di ricominciare a vivere impostando la propria vita su valori nuovi. Per entrare nello spirito di questo documentario che irradia serenità può essere utile sapere che è stato girato al Plum Village che si trova vicino a Bordeaux ed è la prima comunità monastica fondata dal Maestro Thich Nhat Hanh (Thay) in Occidente con lo scopo di realizzare un ambiente in cui le persone possano apprendere l'arte di vivere in armonia reciproca e con il pianeta.

Nato nel 1982 in una piccola fattoria è diventato il più grande monastero buddista europeo con più di 200 monaci e monache residenti, facendo seguito alla prima comunità fondata nel 1970 dal Maestro dopo il suo esilio dal Vietnam.

Il fatto che Benedict Cumberbatch sia la voce narrante lo accosta, come attenzione al tema, a Richard Gere in una sorta di passaggio di testimone attoriale. La possibilità che ci viene offerta di assistere non solo alla vita quotidiana ma anche all'arrivo di coloro che chiedono di entrare a far parte della comunità, che se ne intuiscono le tensioni da cui sperano di liberarsi e se ne comprendano le aspettative, aumenta l'interesse per la visione. Perché in questo modo si comprende non solo la vita monastica ma anche, grazie agli incontri che i monaci possono fare con i loro parenti, quale fosse la loro vita precedente. C'è poi una pratica della comunità che, nel momento in cui la si vede attuare, offre il senso più profondo del modo di vivere di chi ha scelto come propria residenza il Plum Village. Ogni quarto d'ora si odono i rintocchi di una campana e, quando ciò accade, qualsiasi attività si stia compiendo questa viene sospesa per un po' di secondi in modo da prendere coscienza dell'agire e non procedere meccanicamente o per inerzia. Lo spettatore si rende conto in quel momento di quanto anche la propria vita, pur senza dover compiere scelte così fondamentali, necessiti di qualche revisione.