

VERDI

# CAMINA CONMIGO

(Walk with me)

DIR. MAX PUG, MARC J. FRANCIS



## SINOPSIS

*Camina conmigo* se adentra en la comunidad budista de Plum Village, Francia, en la que sus integrantes renuncian a todas sus pertenencias con un propósito común: transformar el sufrimiento y poner en práctica el arte del “mindfulness” bajo la tutela de Thich Nhat Hanh, maestro zen y activista por la paz mundialmente famoso. *Camina conmigo* supone una meditación sobre la comunión con las cuestiones existenciales y la búsqueda de una conexión más profunda con uno mismo y el mundo. Las bellas imágenes filmadas a lo largo de tres años y las enseñanzas de Thich Nhat Hanh, narradas por la singular voz del actor Benedict Cumberbatch (protagonista de *The Imitation Game* y *Sherlock*), convierten este documental en una obra sin precedentes.

## FICHA ARTÍSTICA

Narrador .....	BENEDICT CUMBERBATCH
.....	THICH NHAT HANH
.....	HERMANO PHÁP DUNG
.....	HERMANO PHÁP DE
.....	HERMANO PHÁP HUU
.....	HERMANA CHÂN KHÔNG
.....	HERMANO PHÁP LINH
.....	HERMANA DANG NGHIÊM

## FICHA TÉCNICA

Dirección .....	MARC J. FRANCIS,	Fotografía .....	MARC J. FRANCIS,
.....	MAX PUGH	.....	MAX PUGH
Guión .....	MARC J. FRANCIS,	Montaje .....	GERMAINE FRANCO
.....	MAX PUGH	Distribuidora .....	Karma Films
Producción .....	NICK FRANCIS,	Género .....	Documental
.....	HIMESH KAR,	Aspect ratio .....	2,35 :1
.....	WILLIAM MOORE,	Idiomas: Inglés / francés / vietnamita con subt. en español	
.....	CHADE-MENG TAN,	Duración .....	88 min.
.....	MARC J. FRANCIS,	Nacionalidad .....	Reino Unido
.....	MAX PUGH	Año de producción .....	2017

## NOTAS DE PRODUCCIÓN

### Tich Nath Hanh y el mindfulness

En los últimos años, la práctica del mindfulness se ha hecho extremadamente popular. Una avalancha de consultores de negocios, especialistas en life-style y autodenominados gurús intentan vender con entusiasmo sus propias versiones del mindfulness en escuelas, empresas, hospitales e instituciones gubernamentales.

La popularización de los beneficios de esta práctica para aliviar el estrés y la ansiedad ha hecho que surja un apetito global por conocer más sobre la materia, batiéndose records en la venta de libros que han tratado el tema desde todas las perspectivas posibles.

Prestigiosas empresas e instituciones como Google, el Banco Mundial o Harvard School han acogido importantes eventos de mindfulness de Thich Nhat Hanh.

Al igual que la palabra ‘orgánico’ se ha convertido en el mantra de aquellos interesados en la alimentación saludable, ‘mindfulness’ se ha convertido en la fórmula de moda para

los que persiguen conseguir una mente saludable.

El Maestro zen budista, Thich Nhat Hanh es conocido mundialmente por haber introducido a millones de personas occidentales en el arte del mindfulness. Hoy, Thich Nhat Hanh es seguido ávidamente por líderes mundiales, hombres de negocios y estrellas del cine y la televisión (entre ellas la conocida presentadora de televisión norteamericana Oprah Winfrey, quien ha invitado al Maestro a su programa en dos ocasiones).

Thich Nhat Hanh es también un activista por los derechos humanos, poeta y escritor que ha sido nominado al Premio Nobel de la Paz a propuesta de su amigo Martin Luther King Jr. Los libros del Maestro se han convertido en éxito de ventas en todo el mundo. Actualmente tiene más de un millón de seguidores en Facebook.

En 1982, Thich Nhat Hanh construyó Plum Village – un monasterio situado en la Francia rural para monjes, monjas y practicantes laicos de todo el mundo.

(Sigue al dorso)

PROYECCIÓN EN ALTA DEFINICIÓN: 2.000.000 DE PÍXELS, CROMA 2000:1

## Sobre Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh es un líder espiritual global, poeta y activista por la paz, venerado en todo el mundo por sus poderosas enseñanzas y sus populares escritos sobre el arte del mindfulness y la búsqueda de la paz.

Su mensaje clave es que, a través de la práctica del mindfulness, podemos aprender a vivir una vida feliz siendo conscientes del momento presente – la única manera para conseguir la paz verdadera tanto dentro de uno mismo como en el mundo.

Thich Nhat Hanh ha publicado más de 100 títulos sobre meditación, mindfulness y Budismo, así como poemas, cuentos infantiles y análisis de textos budistas antiguos. Tan solo en Norteamérica, ha vendido más de 3 millones de libros. Entre sus títulos más conocidos están *Hacia la paz interior*, *Como lograr el milagro de vivir despierto*, *Volviendo a casa: el camino común de Buda y Jesús*, *Cita con la vida: el arte de vivir en el presente*. Thich Nhat Hanh ha sido pionero en traer el Budismo a Occidente, donde ha fundado seis monasterios y docenas de centros de práctica en América y Europa. Además, es el precursor de más de 1000 comunidades locales para la práctica del mindfulness, conocidas como ‘shangas’.

En uno de sus viajes a Estados Unidos, conoció por primera vez a Dr. Martin Luther King Jr., quien le nomina para el Nobel de la Paz en 1967.

El Maestro viajó por todo el mundo difundiendo su mensaje de paz y fraternidad; presionando a organismos y líderes para que terminasen con la Guerra de Vietnam y dirigiendo la delegación



construcción de comunidades en escuelas, empresas, e incluso, cárceles de todo el mundo.

En los últimos 20 años, 100 000 personas se han sumado a la práctica diaria del código universal ético creado por Thich Nhat Hanh y conocido popularmente como ‘*Los cinco entrenamientos hacia la plena consciencia*’ (*The Five Mindfulness Trainings*.) En los últimos años, ha organizado eventos para todo tipo de líderes políticos como congresistas estadounidenses, parlamentarios de Reino Unido, Irlanda, India y Tailandia. En algunas ocasiones se ha dirigido a la UNESCO (París) así como al Parlamento de las Religiones del Mundo (Melbourne) para apelar y reclamar acciones específicas contra los círculos de violencia, las guerras y el calentamiento global.

Thich Nhat Hanh, que cumplirá 91 años este año, es un monje humilde y gentil, llamado por Martin Luther King Jr. “un apóstol de paz y de no violencia” y denominado por los medios como “El padre del mindfulness”, “El otro Dalai Lama” o “El Maestro zen que llena estadios”.

## NOTAS DEL DIRECTOR (MAX PUGH)

Hace unos años Thich Nhat Hanh animó a sus estudiantes a que trasladasen al mundo su mensaje de amor, compasión y arte de vivir conscientemente a través de una película. En 2008 mi hermano pequeño ingresó como monje en Plum Village. En 2011, él y varios de sus Hermanos me pidieron que les acompañara en una gira espiritual de tres meses por más de 40 monasterios de Norteamérica con la idea de documentar la experiencia.

Fue en ese momento cuando mi gran amigo y compañero, el director Marc J. Francis se unió al proyecto como productor ejecutivo para grabar dos semanas de la gira en California.

El primer teaser de *Camina conmigo* se grabó en febrero de 2011 y la película se terminó en febrero de 2016. Fueron cinco años de proyecto.

A lo largo del rodaje, comencé a incorporar a mi vida diaria algunas técnicas de mindfulness que veía en los monjes, no por escepticismo, sino simplemente porque se convirtieron en algo natural para mí. Conforme más me adentraba en ese mundo espiritual más tranquilidad y paz interior sentía. La forma de vida de la comunidad era inspiradora. Uno de los mayores retos a los que me enfrenté durante el rodaje fue transmitir la esencia de esos valores que Thich Nhat Hanh luchaba tanto por transmitir y preservar, sentía que éstos podían ser de gran valor para todo el mundo.

La idea inicial de realizar una película nació de los monjes con motivo de documentar la gira por Norteamérica en 2011. Como

ni Marc ni yo estábamos interesados en realizar un documental ‘corporativo’, les dejamos claro que queríamos plasmar nuestra propia visión sobre el tema. Sin embargo, sentía que la cámara no era siempre bien recibida cuando irrumpíamos con ella en los momentos de paz y tranquilidad de la vida en el monasterio. Tras algunas negociaciones, conseguimos acceder a los lugares más íntimos y herméticos de la comunidad, como la residencia de Thich Nhat Hanh y los retiros monásticos.

Estructuramos la película en torno a las cuatro estaciones para otorgar el papel protagonista a la naturaleza. Sabíamos que no tendría una narrativa rápida, pero en su lugar, la película buscaría replicar la calma del tiempo, el silencio, la intensa contemplación del monasterio en invierno y la apertura a los visitantes en primavera y verano. La idea también era integrar en la cinta el tour por Norteamérica donde la interacción entre la vida ordinaria y los monjes creó momentos muy divertidos y emotivos.

Trabajar el sonido con Germaine Franco fue todo un placer. La labor de producción de sonido de Germaine fue de un valor incalculable para la película. El sonido era una pieza clave en *Camina conmigo*, ya que habíamos decidido que la música tuviese una ausencia casi total en la narrativa. Debíamos dejar que la película hablase por sí sola mezclando sonidos naturales y los matices del entorno.

Si finalmente pueden dejarse llevar por la paz y felicidad que esta película transpira, seré inmensamente afortunado.

