

# Mario San Miguel

“Lo que hay son humanos que se han olvidado de su humanidad.  
A este Sistema hay que ponerle humanidad”

Escritor, músico y cantautor. Su mundo de creación son las palabras, la comunicación, la música, la meditación y el Amor con mayúsculas. Estudió periodismo, aunque en tercero de carrera ya sabía que no seguiría, lo suyo era la música. No quería horarios. “El creador debe estar dedicado a su obra. No puedes crear solo de 6 a 7 de la tarde”. Ha escrito dos libros de poesía, uno de cuentos y ahora nos presenta su último trabajo: “La Fabulosa Fórmula de la Felicidad”. En el refleja, como un espejo, con la mayor sencillez, el arte de vivir desde lo Profundo.

## En qué momento empiezas a hacer meditación?

Empecé hace diez años. Venía de una crisis sentimental, de una repetición de algo que ya me había pasado. Buscaba una salida, leí todo lo que caía en mis manos, me trabajé mucho, descubrí la herramienta poderosa que es la mente. Descubrí las dos cosas más importantes de mi vida, aprender a tocar la guitarra y aprender a meditar.

## Practicas meditación diariamente?

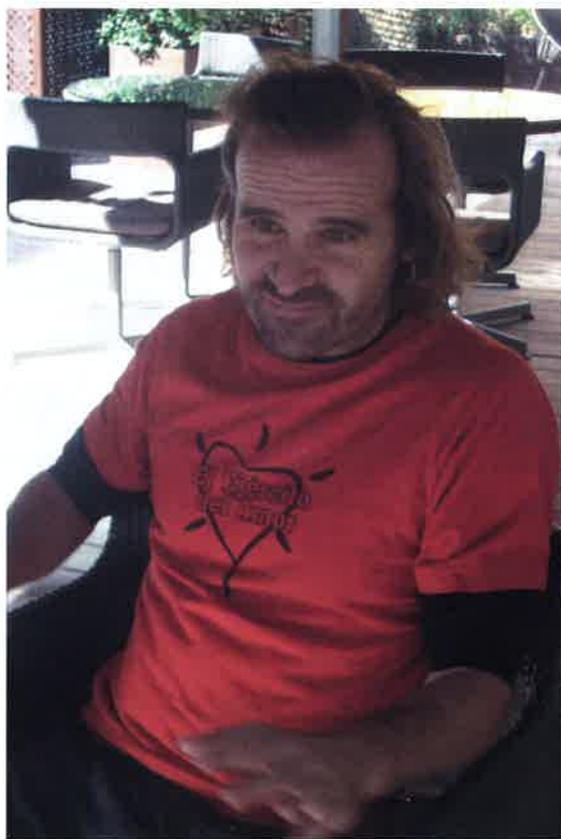
Más importante que lavarse los dientes. Si, todos los días. Mínimo una hora todos los días, aunque al final lo haces en todo momento. Siempre que estás Presente, que estás habitado, que estás alineado, estas meditando. La verdadera meditación empieza cuando acabas de meditar. No en un retiro, sino en el diario vivir, con las cosas del día a día.

## La atención es fundamental.

Si, la atención es la llave. Si no estamos atentos no estamos presentes y si no estamos presentes, que estamos haciendo? No estamos viviendo realmente, estamos siendo vividos, por lo que nos pasa, por lo que nos sucede. Es la llave que te lleva a la habitación del fondo. Sin esa llave estas perdido. Estar atento pero sin estar tenso, esa es la clave.

## De la Verdad no se aburre uno.

Los hindúes dicen que hay tres virtudes fundamentales; verdad, bondad y belleza. Lo que realmente es, no aparece y desaparece, siempre Está.



“Es sencillo ser feliz,  
lo difícil es ser sencillo”

## Ya has escrito cuatro libros.

Soy una persona que necesita expresarse continuamente, tanto en lo personal como en lo creativo. Y creo que siempre he estado creando. Al principio para recibir ese cariño y ese reconocimiento, ahora es mi Vida.

## Después vino la Música.

Al principio solo componía y cantaba. Después aprendí a tocar la guitarra.

## Que es El Ejercito del Amor?

Es una asociación que acoge a todo el mundo que cree que otro mundo es posible, un mundo más humano. Sus objetivos son expandir la conciencia y el amor en el mundo a través de cualquier pensamiento, palabra o acción. No creemos en el poder, sino en el servicio. Creemos en amenizar, no en amenazar. No somos profesionales, aun así hemos sacado adelante muchos pequeños proyectos. Estamos en Madrid y Oviedo. Recibimos a personas que tienen un proyecto y vemos como apoyarlo.

## Distingues el Amor con mayúscula, del otro, del amor pequeño.

Si, el amor con minúsculas, que es el habitual, solemos asociarlo con pareja y además de una manera muy posesiva. Buscamos un amor que te llene lo que tu no te puedes llenar y eso nos lleva al desastre. Y luego está el otro Amor, la Fuente, el Destino, el Fin de todas las distancias, la Verdad. Verme en el otro, y ojala el otro se vea en mi.

## En el Amor, hay lugar para el sufrimiento?

En el amor Verdadero, no hay sufrimiento, pero, el sufrimiento, la sombra, tenemos que aceptarla. Con humildad, vamos avanzando. Somos humanos, tenemos miedos, tenemos un ego. El sufrimiento y la sombra son parte de nosotros, y hay que aceptarlo. Pero yo no solo soy sufrimiento, también soy el aire que me está pasando por la cara, soy el corazón, soy la vida.... Empiezas a ver que todo es Perfecto, aunque no nos sea perfecto. Lo malo es convertirse en sufrimiento. Si te identificas, te densificas, de cabeza al sufrimiento.

## Este Sistema no nos ayuda mucho.

El Sistema se hace de seres humanos que pueden ejercer su humanidad o pueden olvidarse de ella. A este Sistema lo único que hay que ponerle es humanidad. No hace falta que venga el Tribunal de Estrasburgo a decirnos que una cláusula en la hipoteca es abusiva. Ya lo sabe el señor que la ha puesto. Lo que no sabe es una cosa que se llama “usura”, o lo que no sabe es que no va a ser más feliz por tener más. O lo que no sabe es que está haciendo que una persona tenga que trabajar 12 horas al día, que no pueda ver a sus hijos cuando llega a casa, porque ya están dormidos y el está derrotado. El Sistema no colabora con lo humano, pero el Sistema lo hacemos entre todos. Lo que hay son humanos que se han olvidado de su humanidad. A este Sistema hay que ponerle humanidad.

## Si muestras tu color, los de tu tribu aparecen.

Si, así es. Y es necesario mostrarlo, porque somos muchos. Hay mucha gente vibrando y queriendo. En general el ser humano tiende a lo que es y lo que es, es Amor. El Pájaro se siente bien en el aire, el pez se siente bien en el agua, y tu te sientes bien en el Amor.



“La verdadera meditación empieza cuando acabas de meditar”

Si puedes elegir, eliges en el amor y en la paz. Y eso es lo que tu eres, esa es tu esencia. Eso es intrínseco en ti. Si tu te muestras, la gente que vibra, le brillan los ojos. Esa es tu tribu.

## Que es la Felicidad?

Es un estado de conciencia. Es encontrar eso que me hace estar bien, que hace que yo esté en armonía, que yo vibre en paz y que esté tranquilo. En definitiva, es un estado de conciencia que requiere mucha responsabilidad, pero dulce. Una responsabilidad elegida. Hacerte cargo de lo que te ha tocado. El tema es sentir la felicidad, vivirla, respirarla.

## Tu último libro “La Fantástica Fórmula de la Felicidad” nos da la Fórmula?

Una fórmula está muerta, y nosotros estamos vivos. Para mi, la maravillosa Fórmula de la Felicidad es Fluir Fácil por la Forma y Fondear Fuerte en el Fondo. Y luego habría que definir que es Forma, que es Fondo, como se fluye Fácil, que es fondear.... La Felicidad es una cosa muy seria que requiere estar muy Presente, mucha perseverancia, mucha atención. Es sencillo ser feliz, lo difícil es ser sencillo.

Vídeo de la entrevista a: [www.acelobert.com](http://www.acelobert.com)