**Felicidad y sufrimiento**

Para nosotros, es un objetivo lograr una creciente satisfacción con uno mismo. Esto es posible, en la medida en que se vayan entendiendo los factores que se oponen a esa felicidad creciente. La felicidad es un estado en el que no hay sufrimiento. ¿Puede una persona ir progresivamente superando el sufrimiento? Con seguridad que puede. Aunque vemos diariamente lo contrario, es decir: a medida que avanzan los años muchas personas van aumentando su sufrimiento.

Pero, ¿cómo se hace para ir logrando una felicidad creciente? Hay una forma y ésta consiste en comprender cómo se produce el sufrimiento y en comenzar a obrar de manera diferente a la que lo genera.

Nosotros vemos el sufrimiento y la manera de obrar para evitarlo. Sin embargo, debe entenderse antes la palabra "sufrimiento". Muchas personas creen que no sufren, sino que tienen problemas: con el dinero, con el sexo, con su familia, con otras personas, etc. Creen que simplemente viven con tensiones, angustias, inseguridades, temores, resentimientos y todo tipo de frustraciones.

Pues bien, al conjunto de problemas, le llamamos "sufrimiento".

Será interesante distinguir entre dolor y sufrimiento. El primero es físico y sobre él, el progreso de la sociedad y la ciencia tienen mucho que hacer. En cambio, el sufrimiento es mental. A veces el dolor trae sufrimiento mental y también el sufrimiento mental produce dolor físico y enfermedad.

Esta distinción entre dolor y sufrimiento, es de las primeras cosas que uno empieza a comprender. Luego, se aprende a buscar las verdaderas raíces del sufrimiento y se descubre la necesidad de cambiar la forma de actuar que produce sufrimiento.