

PAPA  
FRANCISCO

A FELICIDADE  
NESTA VIDA

UMA MEDITAÇÃO APAIXONADA  
SOBRE A EXISTÊNCIA TERRENA

Organização  
NATALE BENAZZI



Copyright © 2017 by Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano  
Copyright © 2017 by Edizioni Piemme S.p.A., Segrate, Milano — [www.edizpiemme.it](http://www.edizpiemme.it)  
Publicado mediante acordo com Ute Körner Literary Agent — [www.uklitag.com](http://www.uklitag.com)

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,  
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL *La felicità in questa vita: Una meditazione appassionata sull'esistenza terrena*

TRADUÇÃO DE TRECHOS Amabile Ilibrante Zavattini (pp. 12, 35, 47-53, 55-7, 73, 86-7, 149-50, 152-4,  
159, 180, 182-3 e 193)

CAPA Claudia Espínola de Carvalho

FOTO DE CAPA venimo/ Shutterstock

PREPARAÇÃO Paula Carvalho

REVISÃO Érica Borges Correa e Renato Potenza Rodrigues

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (cip)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Francisco, Papa

A felicidade nesta vida : uma meditação apaixonada  
sobre a existência terrena / Papa Francisco ; organização  
Natale Benazzi. — 1<sup>a</sup> ed. — São Paulo : Fontanar, 2018.

Título original: *La felicità in questa vita: Una  
meditazione appassionata sull'esistenza terrena.*

ISBN 978-85-8439-102-8

1. Felicidade 2. Francisco, Papa, 1936- — Mensagens  
3. Meditação 4. Orações 5. Reflexões 6. Vida cristã I.  
Benazzi, Natale. II. Título.

---

17-10856

CDD-248.34

Índice para catálogo sistemático:

1. Meditação : Prática religiosa : Cristianismo 248.34

[2018]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORIA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

[www.facebook.com.br/Fontanar.br](http://www.facebook.com.br/Fontanar.br)

# Sumário

O caminho da felicidade .....	7
-------------------------------	---

## **PARTE I: A SUA VIDA EM BUSCA DE SENTIDO**

Sonhos e projetos, futuro e esperanças .....	11
O segredo da vida .....	35
Pessoas livres e libertas .....	59

## **PARTE II: VOCÊ E OS OUTROS, FELICIDADE NOS RELACIONAMENTOS**

Seja luz contagiente .....	71
A família, plenitude de vida .....	91
Existências bem-sucedidas: as vocações vividas com alegria ..	103
O dom e a dificuldade de ser mulher .....	115

## **PARTE III: O CÊNTUPLO TAMBÉM NO SOFRIMENTO**

Além das lágrimas e da solidão .....	127
Dos erros ao perdão .....	149
O cêntuplo e a eternidade .....	161

**PARTE IV: QUEM REZA VIVE DIAS SERENOS**

A oração completa o ser humano .....	179
As orações do papa Francisco para uma vida bem-sucedida ..	185

# O caminho da felicidade

As Bem-Aventuranças são o caminho que Deus indica como resposta ao desejo de felicidade inerente ao homem, e aperfeiçoam os mandamentos da Antiga Aliança. Nós estamos habituados a aprender os Dez Mandamentos, mas não estamos acostumados a repetir as Bem-Aventuranças. Procuremos, assim, recordá-las e gravá-las no nosso coração:

Bem-aventurados os pobres em espírito, porque deles é o Reino dos Céus.

Bem-aventurados os mansos, porque herdarão a terra.

Bem-aventurados os aflitos, porque serão consolados.

Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, porque serão saciados.

Bem-aventurados os misericordiosos, porque alcançarão misericórdia.

Bem-aventurados os puros de coração, porque verão a Deus.

Bem-aventurados os que promovem a paz, porque serão chamados filhos de Deus.

Bem-aventurados os que são perseguidos por causa da justiça, porque deles é o Reino dos Céus.

Bem-aventurados sois, quando vos injuriarem e vos perseguirem e, mentindo, disserem todo o mal contra vós por causa de mim. Alegrai-vos e regozijai-vos, porque será grande a vossa recompensa nos céus.

Voltem-se agora para o Evangelho, aquele que carregam consigo... Lembrem-se de que devem sempre carregar um pequeno Evangelho. Leiam as Bem-Aventuranças no capítulo 5 de Mateus. Leiam todos os dias, para não esquecer, porque se trata da Lei que Jesus nos concede!

A novidade trazida por Cristo se encontra nessas palavras. As Bem-Aventuranças são o retrato de Jesus, o seu modo de vida e, por isso, são o caminho da verdadeira felicidade. Nós também podemos percorrê-lo com a graça que Jesus nos concede.

PARTE I  
A SUA VIDA EM BUSCA DE SENTIDO

# Sonhos e projetos, futuro e esperanças

*Com Jesus Cristo, renasce sem cessar a alegria.*  
*Evangelii gaudium, 1*

## O EVANGELHO DA VIDA REALIZADA

A alegria do Evangelho enche o coração e a vida inteira daqueles que se encontram com Jesus. Quantos se deixam salvar por Ele são libertados do pecado, da tristeza, do vazio interior, do isolamento.

*Evangelii gaudium, 1*

## A GRANDE PERGUNTA: É POSSÍVEL A ESPERANÇA, AQUI E AGORA?

Certamente, notamos que o *ritmo* vertiginoso a que estamos submetidos rouba a nossa esperança e a nossa alegria. Quando nos sentimos pressionados e impotentes, podemos nos tornar grosseiros e insensíveis diante de situações desafiadoras. E quando corremos para construir, em teoria, uma sociedade melhor, paradoxalmente, não temos tempo para nada nem para ninguém. No final, ficamos sem tempo para a família, para a comunidade, para a amizade, para a solidariedade e para a memória.

Devemos, por isso, nos perguntar: Como é possível viver hoje a alegria do Evangelho nas nossas cidades? Nessas condições, a esperança cristã é possível, aqui e agora?

Essas duas perguntas tratam da nossa identidade, da vida das nossas famílias, dos nossos países e das nossas cidades.

Homilia, 25 de março de 2017

### UMA SALADA TEMPERADA COM ÓLEO...

Jesus havia acabado de falar sobre o perigo das riquezas, de como era difícil que um rico entrasse no Reino dos Céus, ao que Pedro retrucou: “Eis que nós deixamos tudo e te seguimos. O que é que vamos receber?”. Jesus, generoso, respondeu a Pedro: “Em verdade vos digo [...] todo aquele que tiver deixado casas ou irmãos, ou irmãs, ou pai, ou mãe, ou filhos, ou terras, por causa do meu nome, receberá cem vezes mais e herdará a vida eterna” (Mt 19,28-29).

É possível que Pedro tenha pensado: “Essa é uma boa atividade comercial, pois é só seguir Jesus para receber cem vezes mais”. Jesus, no entanto, afirmou que, junto com esses ganhos, viria a perseguição. Com isso, alcançarão a vida eterna. Sim, vocês abriram mão de tudo e receberão aqui na terra muitas coisas, mas serão perseguidos.

É como uma salada temperada com o óleo da perseguição. Esse é o ganho do cristão, e é esse o caminho dos que desejam seguir Jesus. Porque é o caminho que ele fez, e ele foi perseguido.

Meditação Matutina, 4 de março de 2014

### ABRA O CORAÇÃO À LENTIDÃO DO REINO

Nas parábolas, Jesus ensina que o Reino adentra o mundo de forma humilde, desenvolvendo-se em silêncio e de modo contínuo

nos corações abertos à sua mensagem de esperança e salvação. O Evangelho ensina que o Espírito de Jesus pode trazer nova vida ao coração de todos os homens e transformar qualquer situação, inclusive aquelas aparentemente sem esperança. Jesus pode transformar todas as situações! Essa é a mensagem que precisa ser compartilhada, tanto na escola e nas universidades, como no mundo do trabalho, e entre as famílias e as comunidades. Em virtude de Jesus ter ressuscitado dos mortos, sabemos que Ele tem “palavras de vida eterna” (Jo 6,68) e, por isso, sua palavra tem o poder de tocar os corações, de vencer o mal com o bem, e de mudar e redimir o mundo.

Discurso, 15 de agosto de 2014

## TUDO BEM COM A ALEGRIA?

Como escreveu São Paulo: “Alegrai-vos sempre [...] O Senhor está próximo!” (Fl 4,4-5). Pois bem, gostaria de fazer uma pergunta. Cada um deve carregar essa pergunta no coração e respondê-la sozinho. Como se vive a alegria em sua casa? Como se vive a alegria em sua família? Deem vocês mesmos a resposta.

Queridas famílias, como bem sabem, a verdadeira alegria que se experimenta na família não é algo superficial, não vem das coisas, nem das circunstâncias favoráveis... A verdadeira alegria vem da harmonia profunda entre as pessoas, que todos sentem no coração, e que nos faz sentir a beleza de estarmos juntos, de nos apoiarmos uns aos outros no caminho da vida. Mas, na base desse sentimento de alegria profunda, está a presença de Deus na família, com o seu amor acolhedor, misericordioso e cheio de respeito por todos. E, acima de tudo, um amor paciente: a paciência é uma virtude de Deus, e Ele nos ensina, na família, a ter esse amor paciente uns com os outros. Ter paciência entre nós. Amor paciente. Só Deus sabe criar a harmonia a partir das diferenças. Se o amor de Deus falta, a família

também perde a harmonia, o individualismo prevalece e a alegria se apaga. Pelo contrário, a família que vive a alegria da fé, comunica-a espontaneamente, é sal da terra e luz do mundo, é fermento para toda a sociedade.

Homilia, 27 de outubro de 2013

## NÃO LIMITE OS SEUS SONHOS

Gostaria de dizer sobretudo aos mais jovens, inclusive pela sua idade e pela visão do futuro que se abre diante dos seus olhos, que saibam ser disponíveis e generosos. Às vezes, essas qualidades podem não ser desenvolvidas diante das incertezas e preocupações com relação ao futuro, o que pode limitar os seus sonhos, a ponto de pensar que não vale a pena comprometer-se e que o Deus da fé cristã restringe a sua liberdade. Pelo contrário, queridos jovens, não há porque ter medo de sair de dentro de si e colocar-se no caminho! O Evangelho é a palavra que liberta, transforma e torna mais bela a vida.

Mensagem para o Dia Mundial de Oração pelas Vocações,  
29 de março de 2015

## NÃO SE SENTE REALIZADO? ENTREGUE-SE NOS BRAÇOS DE DEUS

Muitas vezes não conseguimos entender o desígnio de Deus e percebemos que não somos capazes de atingir sozinhos a felicidade e a vida eterna. Mas é precisamente ao experimentar os nossos limites e a nossa pobreza que o Espírito nos conforta e nos leva a sentir que a única coisa importante é deixar que Jesus nos guie até os braços do seu Pai.

Audiência Geral, 11 de junho de 2014

## A JORNADA DE VIDA DOS SANTOS (E A SUA)

Se há alguma coisa que caracterize os santos, é o fato de serem verdadeiramente felizes. Descobriram o segredo da felicidade autêntica, que mora no fundo da alma e tem a sua fonte no amor de Deus. Por isso, os santos são chamados “bem-aventurados”.

Homilia, 1º de novembro de 2016

## DEUS CONSOLA COMO UMA MÃE

Como uma mãe que toma para si os pesos e fadigas de seus filhos, assim Deus gosta de se encarregar dos nossos pecados e inquietações. Ele, que nos conhece e ama infinitamente, é sensível à nossa oração e sabe enxugar as nossas lágrimas. Quando nos vê, sempre se comove e se enternece com um amor profundo, porque, para além do mal que possamos fazer, sempre somos os seus filhos. Assim, deseja nos envolver em seus braços, nos proteger, nos livrar dos perigos e do mal. Deixemos ressoar no nosso coração essas palavras: “Como a uma pessoa que a sua mãe consola, assim eu vos consolarei” (Is 66,13).

Homilia, 1º de outubro de 2016

## A IMAGEM DE CRISTO É A SUA REALIZAÇÃO

O fiel aprende a ver a si mesmo a partir da fé que professa: a figura de Cristo é o espelho em que descobre a sua própria imagem realizada. E como Cristo envolve todos os fiéis que formam o seu corpo, o cristão comprehende-se a si mesmo nesse corpo, em relação primordial com Cristo e os irmãos na fé.

*Lumen fidei*, 22

## SEJA CRIANÇA NO ABRAÇO DO ESPÍRITO

Quando o Espírito Santo faz a sua morada no nosso coração, traz consolação e paz, fazendo-nos sentir como realmente somos: pequenos, com aquela posição — tão recomendada por Jesus no Evangelho — de quem põe todas as suas preocupações e expectativas em Deus, sentindo-se abraçado e sustentado pelo seu calor e pela sua proteção, como uma criança com o seu pai! O Espírito Santo nos nossos corações traz a sensação de sermos como crianças no colo do nosso pai. Então, nesse sentido, compreendemos que o temor de Deus toma a forma da docilidade, do reconhecimento e do louvor, enchendo de esperança o nosso coração.

Audiência Geral, 11 de junho de 2014

## DESEJO UM AMOR QUE SEJA PARA SEMPRE

O coração do ser humano aspira a grandes coisas, a valores importantes, a amizades profundas, a laços que se fortalecem nas provações da vida em vez de se despedaçarem. O ser humano aspira a amar e a ser amado. Essa é a nossa aspiração mais profunda: amar e ser amados. A cultura do provisório não exalta a nossa liberdade, mas nos afasta do nosso verdadeiro destino, dos objetivos mais verdadeiros e autênticos. É uma vida fragmentada. É triste chegar a uma certa idade, olhar para o caminho que percorremos e pensar que foi fragmentado em várias partes, sem unidade, sem nada de definitivo: tudo provisório...

Discurso, 5 de julho de 2014

## EM UMA ÉPOCA DE ORFANDADE, VOCÊ TEM UM PAI

Deus não é um ser distante e anônimo: é o nosso refúgio, a fonte da nossa serenidade e da nossa paz. É a rocha da salvação à qual nos podemos agarrar, tendo a certeza de que não vamos cair; quem se agarra a Deus nunca cai! É a nossa defesa contra o mal que está sempre à espreita. Deus é para nós o grande amigo, o aliado, o pai, mas nem sempre nos damos conta disso. Não percebemos que temos um amigo, um aliado, um pai que nos ama, e preferimos nos apoiar em bens imediatos que podemos tocar, esquecendo e, por vezes, rejeitando o bem supremo, que é o amor paterno de Deus. É tão importante nessa época de orfandade senti-lo como Pai! Nesse mundo órfão, sinta-o como Pai.

*Angelus, 26 de fevereiro de 2017*

## NÃO CONSEGUIREI...

Sozinhos não podemos conseguir. Diante da pressão dos acontecimentos e dos modismos, sozinhos nunca conseguiremos encontrar o caminho correto, e se o encontrássemos, não teríamos a força suficiente para perseverar e enfrentar as subidas e os obstáculos inesperados. E aqui vem o convite do Senhor Jesus: “Se queres [...] segue-me” (Mt 19,21). Ele nos convida para acompanhá-lo no caminho — seu objetivo não é nos explorar ou nos escravizar, mas nos tornar livres. Com essa liberdade, convida-nos a acompanhá-lo ao longo do caminho. É assim. Só *ao lado de Jesus*, rezando e seguindo os seus passos é que encontramos clareza de visão e força para continuar caminhando. Ele nos ama, nos escolheu, se doou totalmente a cada um de nós. É o nosso defensor e irmão mais velho e será o nosso único juiz. Como é bom poder enfrentar as vicissitudes da existência junto com Jesus, ter a sua pessoa e a sua mensagem ao nosso lado! Ele não tira

a autonomia ou liberdade; ao contrário, fortalece a nossa fragilidade, permite que sejamos verdadeiramente livres — livres para praticar o bem, fortes para continuar a fazer o bem, capazes de perdoar e de pedir perdão. É Jesus quem nos acompanha, ou seja, o Senhor!

Discurso, 5 de julho de 2014

NÃO SE CURVE, NÃO SE DEIXE ASFIXIAR,  
NÃO SEJA PRISIONEIRO

Não se fechem em si mesmos, não se deixem asfixiar por pequenas brigas, não sejam prisioneiros dos seus problemas. Eles vão se resolver se vocês saírem para ajudar os outros a resolver os problemas deles, anunciando-lhes a Boa-Nova. Assim, verão que a vida gera vida, a esperança gera esperança e o amor gera amor.

Carta Apostólica às pessoas consagradas,  
21 de novembro de 2014

SAIA DE SI MESMA,  
SAIA DE SI MESMO PARA RECEBER O CÊNTUPLO

Na raiz da vocação cristã, há o movimento fundamental da experiência de fé: crer significa sair de si mesmo, deixar a comodidade e rigidez do próprio eu para centrar a vida em Jesus Cristo; da mesma forma que Abraão abandonou a própria terra, colocando-se no caminho com confiança, sabendo que Deus indicará a estrada para a nova terra. Essa “saída” não deve ser entendida como um desprezo pela própria vida, pelo próprio sentir, pela própria humanidade; ao contrário, quem segue Cristo encontra a vida em abundância, colocando-se à disposição de Deus e do Seu Reino. Como diz Jesus: “E todo aquele que tiver deixado casas ou irmãos, ou irmãs, ou pai, ou mãe, ou filhos, ou

terrás, por causa do meu nome, receberá cem vezes mais e herdará a vida eterna" (Mt 19,29). Tudo isso tem sua origem mais profunda no amor.

Mensagem para o Dia Mundial de Oração pelas Vocações,  
29 de março de 2015

## ROMPA A BARREIRA DO MEDO

Foi a primeira palavra que o arcanjo Gabriel dirigiu à Virgem: "Alegra-te, cheia de graça, o Senhor está contigo!" (Lc 1,28). Nada nem ninguém pode tirar a alegria interior de quem descobriu Jesus. Cristo dá aos seus discípulos a força necessária para que não fiquem tristes e desanimados, pensando que os problemas não têm solução. Amparado por essa verdade, o cristão não duvida de que aquilo que se faz com amor leva a uma alegria serena, irmã daquela esperança que rompe a barreira do medo e abre a porta para um futuro promissor.

Mensagem, 8 de setembro de 2014

## NÃO SE CONTENTE COM UMA VIDA “PEQUENA”

Vocês desejam realmente a felicidade? Em uma época em que somos atraídos por tantas imagens falsas do que é a felicidade, corremos o risco de nos contentarmos com pouco, com uma ideia “pequena” da vida. Aspirem a coisas grandes! Abram o coração! Como dizia o beato Pier Giorgio Frassati: “viver sem uma fé, sem um patrimônio para defender, sem sustentar uma luta contínua pela verdade, não é viver, mas fingir que se vive” (Carta a I. Bonini, 27 de fevereiro de 1925).

Mensagem para a Jornada Mundial da Juventude,  
21 de janeiro de 2014