

# La grâce d'une vie intérieure

Le 6 août, l'Eglise fête [la Transfiguration](#). [Cet épisode de la vie du Christ](#) - raconté dans les évangiles de Matthieu, de Marc et de Luc - nous laisse entrevoir Jésus dans sa Gloire, nous donne un aperçu du Ciel. Quand cela arrive, Jésus est [en prière](#) ; Pierre, Jean et Jacques, qui en sont les témoins, aussi.

*"Il fut transfiguré devant eux ; son visage devint brillant comme le soleil, et ses vêtements, blancs comme la lumière." (Matthieu 17,2)*

Dans la prière du Rosaire, la transfiguration est [le 4ème mystère lumineux](#). Comme pour chacun des mystères priés sur une dizaine du chapelet, il est associé à un fruit spirituel : celui de la grâce d'une vie intérieure. La vie intérieure est nourrie par la prière et le recueillement. Elle nous permet de développer cette relation intime avec Dieu qui se trouve en nous. Dans notre société, nos rythmes quotidiens et la diversité des stimuli extérieurs peuvent rendre parfois difficile l'épanouissement d'une vie intérieure.

L'été - d'autant plus si cela correspond peut être à un temps de vacances - peut devenir la bonne occasion pour ralentir un peu, couper les habitudes et se créer des moments privilégiés avec Dieu.

## Et moi, quel temps de prière supplémentaire puis-je m'offrir, régulièrement, cet été ?

- Quelques minutes pour lire et méditer un passage de [la Bible](#) ?
- La récitation d'un chapelet (ou d'une dizaine du chapelet) au cours d'une balade quotidienne ?
- Un petit moment de recueillement dans l'église de mon lieu de vacances ?
- Ou simplement quelques minutes, le matin ou le soir, sans rien faire, assis, en silence, pour prendre conscience de la présence de Dieu en moi et me mettre à son écoute ?

Alice Ollivier pour [Hozana.org](#)

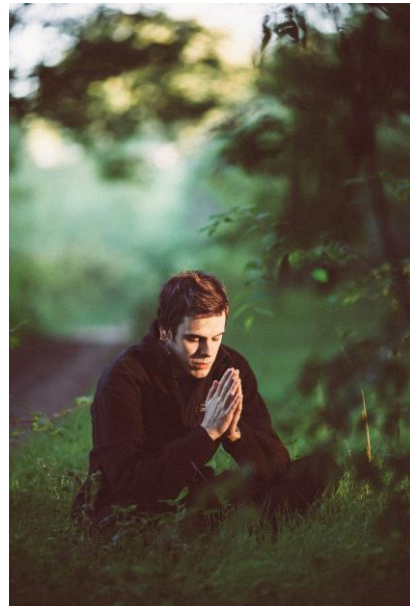


Image par Benjamin Balazs de Pixabay