

La gracia de una vida interior

El 6 de agosto, la Iglesia celebra la Transfiguración de Jesús: [este episodio de la vida de Cristo](#) -que se narra en los Evangelios de Mateo, Marcos y Lucas- nos ofrece una pequeña visión de Jesús en su Gloria, es decir, ¡una antesala del Cielo!

Recordemos que cuando esto ocurrió, Jesús estaba [en oración](#), al igual que sus discípulos Pedro, Juan y Santiago, quienes pudieron presenciar tan precioso suceso:

“Allí se transfiguró en presencia de ellos: su rostro resplandecía como el sol y sus vestiduras se volvieron blancas como la luz” (Mateo 17:2).

De hecho, la transfiguración es un acontecimiento muy importante para los cristianos, y corresponde [al cuarto misterio luminoso](#) en [la oración del Santo Rosario](#). Debido a que cada uno de los misterios del Rosario se asocia a un fruto espiritual, el misterio de la transfiguración se relaciona con el fruto de la gracia de una vida interior.

En pocas palabras, se puede decir que la vida interior se alimenta de [la oración y el recogimiento](#), y nos permite desarrollar esta relación íntima con Dios que proviene de lo más profundo de nuestro ser. Sin embargo, en ocasiones, los ritmos diarios de nuestra sociedad actual, los diferentes estilos de vida y la diversidad de estímulos externos pueden dificultar el desarrollo adecuado de una vida interior.

¡Pero esto no es una excusa para buscar a Dios!... Por ejemplo, el verano, especialmente las vacaciones, pueden ser una buena oportunidad para bajarle un poco al ritmo que llevamos, eliminar ciertos hábitos y apartar un espacio para tener momentos de calidad con Dios.

Es cierto que hacerlo puede parecer un poco complejo, al punto que quizá te estés preguntando: **¿cómo puedo regalarme cada día un tiempo de oración adicional durante el verano?**

Pues, entonces te proponemos las siguientes ideas:

- ¿Qué tal si tomas unos minutos para leer y meditar en un pasaje de [la Biblia](#)?
- ¿Te animas a rezar un Rosario (o una decena del Rosario) durante un paseo diario?
- ¿Por qué no intentas tener un momento de recogimiento en la iglesia más cercana a tu destino de vacaciones?
- O sencillamente, ¿qué tal te parece si sacas unos minutos de tu tiempo, por la mañana o por la noche, para simplemente sentarte en silencio, tomar conciencia de la presencia de Dios en tu vida y escucharlo?

¡Ánimate y disfruta la gracia de cultivar una vida interior hoy mismo!



Fotografía: Benjamin Balazs de Pixabay