

opusdei.org

# **Méditation audio : En Avent, debout et la tête haute**

Moment de prière à partir de  
l'évangile du 1er dimanche de  
l'Avent (cycle C)

26/11/2021

## **Prière introductive**

*Au nom du Père, et du Fils, et du Saint  
Esprit.*

*Amen.*

*Mon seigneur et mon Dieu, je crois fermement que Tu es ici, que Tu me vois, que Tu m'entends. Je T'adore avec profonde révérence. Je Te demande le pardon de mes péchés et la grâce de faire avec profit ce moment de prière. Ma mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange Gardien, intercédez pour moi.*

## **Conclusion**

*Je Te remercie, mon Dieu, des bonnes résolutions, des actes d'amour et des inspirations que Tu m'as communiqués dans cette méditation. Je te demande de m'aider à les mettre en pratique. Ma mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange Gardien, intercédez pour moi.*

## Évangile de Saint Luc 21, 25-28.34-36

En ce temps-là,

Jésus parlait à ses disciples de sa venue :

« Il y aura des signes dans le soleil, la lune et les étoiles.

Sur terre, les nations seront affolées et désemparées

par le fracas de la mer et des flots.

Les hommes mourront de peur

dans l'attente de ce qui doit arriver au monde,

car les puissances des cieux seront ébranlées.

Alors, on verra le Fils de l'homme venir dans une nuée,

avec puissance et grande gloire.

Quand ces événements  
commenceront,

redressez-vous et relevez la tête,  
car votre rédemption approche.

Tenez-vous sur vos gardes,

de crainte que votre cœur ne  
s'alourdisse

dans les beuveries, l'ivresse et les  
soucis de la vie,

et que ce jour-là ne tombe sur vous à  
l'improviste

comme un filet ;

il s'abattra, en effet,

sur tous les habitants de la terre  
entière.

Restez éveillés et priez en tout  
temps :

ainsi vous aurez la force

d'échapper à tout ce qui doit arriver,  
et de vous tenir debout devant le Fils  
de l'homme. »

Accéder à toutes les méditations  
audio

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr/article/meditation-audio-  
en-avent-debout-et-la-tete-haute/](https://opusdei.org/fr/article/meditation-audio-en-avent-debout-et-la-tete-haute/)  
(19/02/2026)