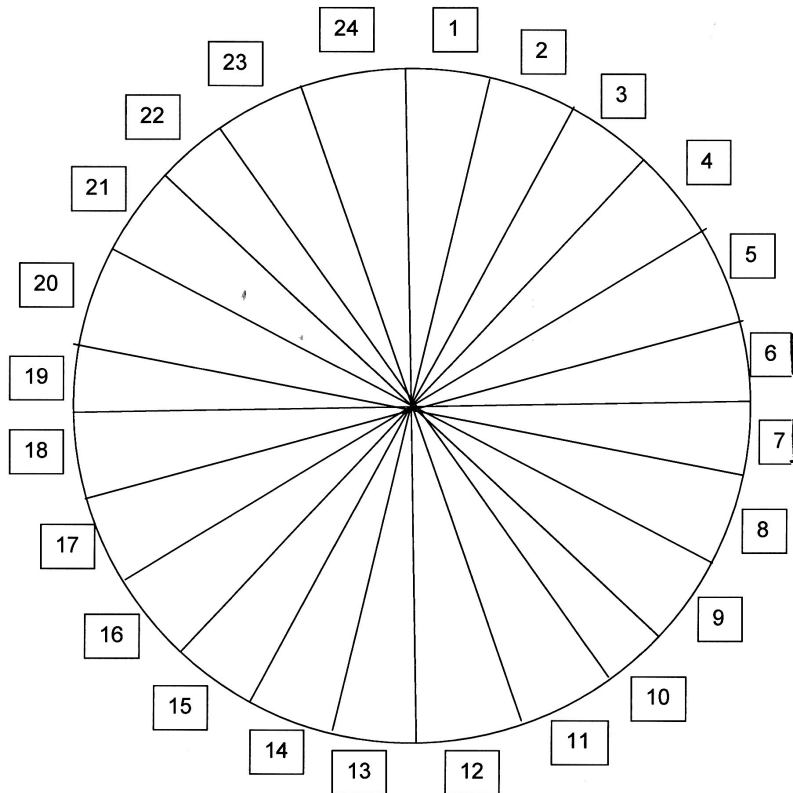
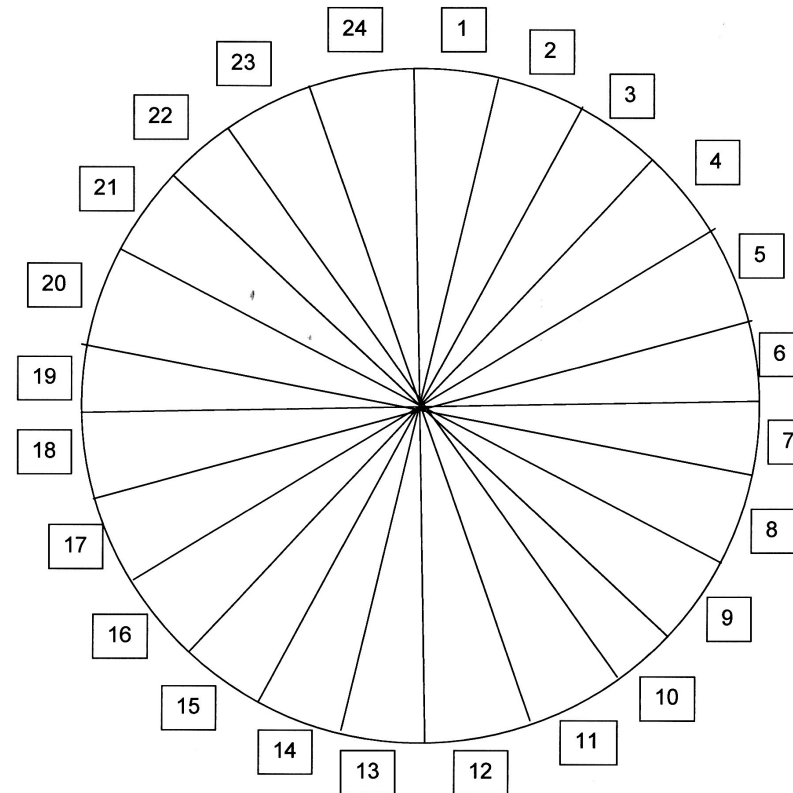


Der Tagesablauf eines Mönchs



und dein Tagesablauf



Übertrage die Tabelle in das 24-Diagramm. Vergleiche dann mit deinem heutigen Tagesablauf eines durchschnittlichen Schultags. Notiere Ähnlichkeiten und Unterschiede.

01.45 Aufstehen	02.00 Vigilien (Nachtgebet im Chor)	05.00 Laudes (Morgengebet im Chor; Lobgesänge); Privatmessen	06.00 Prim (Morgengebet bei Sonnenaufgang im Chor)
Versammlung im Kapitelsaal, Lesung eines Kapitels aus der Ordensregel	Arbeit und Lektüre	09.00 Terz (Gebet um die dritte Tagesstunde im Chor), anschließend Hl. Messe	Arbeit und Lektüre
12.00 Sext (Gebet um die sechste Tagesstunde im Chor)	Mittagessen, anschließend Ruhe	15.00 Non (Gebet zur neunten Stunde im Chor)	Arbeit und Lektüre
18.00 Vesper (abendliche Gebetsstunde im Chor)	18.40 Abendessen / Lesung im nördlichen Kreuzgangflügel	19.00 Komplet (Abendgebet im Chor)	20.00 Nachtruhe

(Die Uhrzeiten konnten jahreszeitlich etwas abweichen. Die Dauer eines Stundengebetes betrug etwa 15-20 Min, die einer Messe ebenso.)