

# DAGORDE VAN DE MONNIK

Afhankelijk van taken, is de globale dagorde als volgt:

---

04:30	Opstaan
05:00 - 06:00	<b>Metten</b> (nachtwake)
06:00 - 08:30	Mogelijkheid tot ontbijt (individueel), daarnaast persoonlijke lezing of gebed
06:30 - 07:00	<b>Lauden</b> (ochtendgebed)
07:45 - 08:00	<b>Priem</b>
08:00 - 09:20	Lectio divina en persoonlijk gebed
09:30 - 10:30	<b>Terts en Hoogmis</b>
10:30 - 12:10	Werk
12:15 - 12:30	<b>Sext</b>
12:30 - 13:00	Middagmaal
13:00 - 13:55	Na afruimen en afwas, middagrust
14:00 - 14:15	<b>Noon</b>
14:15 - 16:50	Werk, naar eigen inzicht pauze
17:00 - 17:30	<b>Vespers</b> (avondgebed)
17:30 - 19:25	Werk, persoonlijke lezing of gebed
19:30 - 20:00	Avondmaal
20:00 - 20:25	Recreatie
20:30 - 20:50	<b>Completen</b> (dagsluiting)

---