

Zisterziensischer Tagesablauf an Werktagen während der Sommerzeit

- mit ungefährender Zeitangabe des zisterziensischen Tages für Ende Juni

- etwa 1.45 Uhr: Wecken, gefolgt vom
- Nachtgottesdienst (bis etwa 3.00 Uhr), dann
- Intervall von einigen Minuten und
- Laudes (ab ca. 3.10 Uhr), gefolgt ab etwa 3.45 Uhr von einem
- Intervall, dann
- Prim (gegen 4.00 Uhr), anschließend
- Kapitel, dann
- (ab ca. 4.40 Uhr) Arbeitszeit bis gegen 7.15 Uhr, Intervall
- ca. 7.45 Uhr Terz, danach
- um etwa 8.00 Uhr Eucharistiefeier, dann
- Lectio divina bis gegen 10.30 Uhr,
- Sext (etwa 10.40 Uhr),
- ab ca. 10.50 Uhr Mittagessen und Mittagsruhe ab 11.30 Uhr,
- Non (um 14.00 Uhr), dann
- Biberes oder Trunk (ab etwa 14.15 Uhr), gefolgt von der
- Arbeit (ab 14.30 Uhr),
- Arbeitsende und Intervall ab 17.30 Uhr,
- Vesper (und Totenoffizium) gegen 18.00 Uhr, anschließend
- Abendessen (etwa 18.45 Uhr), gefolgt von einem
- Intervall und (ab etwa 19.30 Uhr) der Kollatslesung, schließlich
- gegen 19.50 Uhr Komplet und danach Nachtruhe

Quelle: Ecclesiastica Officia. Gebräuchebuch der Zisterzienser aus dem 12. Jahrhundert...
Langwaden 2003. S. 23/24 und S. 35.