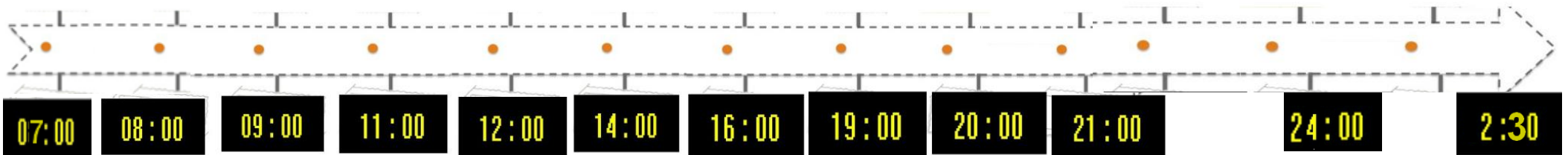




Mon emploi du temps de moine



Te voilà père chartreux à partir du document ressource établit ton emploi du temps pour la journée en plaçant les vignettes sur la ligne du temps. Attention le nombre de vignettes peut être trompeur !





Horaire	Objet	Précisions
23 ^h 30	Lever Prière en cellule	Cette prière en cellule au cœur de la nuit est un des moments les plus riches de la journée.
0 ^h 15	Matines suivies des Laudes	à l'église. Ces offices durent entre deux et trois heures suivant les jours.
	Laudes de la Sainte Vierge	En cellule. On se couche ensuite sans retard.
6 ^h 30	Lever	L'heure est indicative. Il faut seulement être prêt pour Prime à 7 ^h 00.
7 ^h 00	Prime - <i>Angelus</i>	Le temps qui suit l' <i>Angelus</i> est consacré à l'oraison ou à la lectio divina (par exemple : préparation des lectures de la messe).
8 ^h 00	Messe conventuelle	à l'église
	Action de grâce <i>Lectio Divina</i>	La <i>Lectio Divina</i> est la lecture méditée de la Bible. On peut aussi utiliser ce temps pour l'oraison.
10 ^h 00	Tierce	La journée est rythmée toutes les deux heures environ par les offices.
	Étude / travail manuel	On ne fait pas de travail manuel avant Tierce. Le temps de travail manuel peut être divisé en deux, le matin et l'après midi, ou pris en un seul bloc l'après midi.
12 ^h 00	<i>Angelus</i> Sexte	
	Repas - Récréation	La récréation est un temps qui n'a pas de destination particulière. On peut l'occuper à lire, à travailler, à profiter du soleil (s'il y en a), etc.
14 ^h 00	None	
	Travail manuel (1 heure) Étude	L'équilibre Étude / Travail manuel dépend de chacun et doit être entendu avec le Prieur (ou le maître des novices)
16 ^h 00	Vêpres de la Sainte Vierge	
16 ^h 15	Vêpres	à l'église
	Collation Lecture - oraison	Lecture peut s'entendre de la lecture d'un auteur spirituel ou de la Parole de Dieu. La collation (repas léger) peut être prise à un moment quelconque entre Vêpres et Complies
18 ^h 45	<i>Angelus</i> - Complies	
19 ^h 30	Coucher	(entre 19 ^h 30 et 20 ^h 00)

