

Leesschema voor “Weg van volmaaktheid”

- Welk hoofdstuk we tijdens elke bijeenkomst lezen:

Bijeenkomst	Datum Zaterdag	Hoofdstuk	Bladzijden (Carmelitana, 2014)
1	10 oktober 2026	Inleiding, Proloog, Hoofdstuk 1	8
2	17 oktober 2026	Hoofdstuk 2-3	12
3	24 oktober 2026	Hoofdstuk 4-5	12
4	31 oktober 2026	Hoofdstuk 6-7	11
5	7 november 2026	Hoofdstuk 8-10	10
6	14 november 2026	Hoofdstuk 11-13	12
7	5 december 2026	Hoofdstuk 14-16	13
8	19 december 2026	Hoofdstuk 17-18	10
9	9 januari 206	Hoofdstuk 19	10
10	23 januari 2026	Hoofdstuk 20-21	10
11	6 februari 2026	Hoofdstuk 22-24	12
12	20 februari 2026	Hoofdstuk 25-27	11
13	27 februari 2026	Hoofdstuk 28-29	11
14	3 april 2026	Hoofdstuk 30-31	12
15	17 april 2026	Hoofdstuk 32-33	11
16	1 mei 2026	Hoofdstuk 34-35	10
17	15 mei 2026	Hoofdstuk 36-37	10
18	29 mei 2026	Hoofdstuk 38-39	9
19	12 juni 2026	Hoofdstuk 40-41	10
20	26 juni 2026	Hoofdstuk 42	4

- Wat elk hoofdstuk inhoudt:

Structuur van beschrijving:

Hoofdstuk	Titel van Teresa zelf
Belangrijkste punt per alinea	<i>Samenvatting met eigen woorden of Betekenisvol citaat</i>

Inleiding geschreven door Teresa Carmelitana, blz. 29 (1980) / blz. 50 (2014) Bestemming Inhoud Onderwerping aan de Kerk Proloog Carmelitana, blz. 31 (1980) / blz. 51 (2014) -Aanvraag om iets over gebed te schrijven -geen schikking geven -wat ze zegt heeft ze zelf ondervonden -referentie tot wat zij schreef over het gebed in haar autobiografie	
--	--

Hoofdstuk 1 Carmelitana, blz. 35 (1980) / blz. 54 (2014)	“De reden die er mij toe aanzette een zo streng levenswijze voor dit klooster vast te stellen.” (titel van Teresa zelf)
W 1,1 strengheid W 1,2 rampsituatie	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i>

W 1,3	gebed	<i>De strengheid van het leven is een geestelijke antwoord op de geestelijke noodsituatie van die tijd om deze effectief in het gebed mee te dragen en zich niet door materiële bijzaken te laten ophouden (zonder diens noodzaak te ontkennen).</i>
W 1,4	wereld verlaten	
W 1,5	“De wereld staat in vuur en vlam.”	
W 1,6	menselijke zwakheid	

Hoofdstuk 2 blz. 38 (1980) / blz. 58 (2014)		“Over de manier waarop wij onbezorgd kunnen zijn omtrend materiële noden. Over de weldaden van de armoede.” (titels van Teresa zelf)
W 2,1 zorg voor het voedsel W 2,2 Laat deze zorg over aan Hem W 2,3 Hoe minder we bezitten, hoe minder zorgen ik heb. W 2,4 hou je gedachten altijd ver van die dingen. W 2,5 weldaden van de heilige armoede W 2,6 eer en geld gaan samen W 2,7 onze wapens zijn de heilige armoede W 2,8 onderhouden van armoede versterkt eerlijkheid W 2,9 geen grote gebouwen W 2,10 echte armen leven stil en zonder ophef W 2,11 aan de armoede trouw blijven		Betekenisvol citaat: <i>“echte armen leven stil en zonder ophef; zo zullen ze medelijden opwekken. Wat zul je gelukkig zijn indien je ziet dat iemand aan de hel ontkomt, omdat hij je een almoes gaf.”</i> (W 2,10)

Hoofdstuk 3 blz. 44 (1980) / blz. 64 (2014)		“Vervolg van hoofdstuk 1. De zusters worden aangespoord God zonder ophouden om begunstiging te smeken voor hen die zich voor de Kerk inzetten. Het eindigt met een uitroep.” (titels van Teresa zelf)
W 3,1 versterkte stad W 3,2 “dat onze gebeden Gods dienaren ondersteunen” W 3,3 bevelhebber W 3,4 strijd in de wereld W 3,5 “dat we van de Heer twee zaken verkrijgen” W 3,6 zonder ophouden vragen W 3,7 verhoring omwille van de eer van de Zoon W 3,8 gebed tot de Vader W 3,9 dat Hij niet groetere rampen toelaat W 3,10 het doel		Samenvatting met eigen woorden: <i>De voornaamste rede voor de nieuwe stichting is een plek te zijn waar vurig gebeden wordt voor de geestelijken en geleerden opdat zij volmaakt zijn en trouw in hun taak van geloofsverkondiging in de strijd van de wereld.</i>

Hoofdstuk 4 blz. 51 (1980) / blz. 70 (2014)		“Over het onderhouden van de Regel. Over drie belangrijke punten voor het geestelijke leven. Over de naastenliefde die het eerste is. Over het nadeel dat bijzondere vriendschappen berokkenen.” (titels van Teresa zelf)
W 4,1 hard werken W 4,2 “gemakkelijk leventje en gebed zijn onverenigbaar” W 4,3.....veronderstellingen van het gebed W 4,4 1)wederzijdse liefde, 2)onthechting, 3)nederigheid W 4,5 i.b.t. 1) gevaar van overdrijving W 4,6.....”bijzondere vriendschappen” W 4,7 deugden en innerlijke hoedanigheid W 4,8 niet slaaf worden W 4,9 beste middel		Betekenisvol citaat: <i>“Ik zal slechts de nadruk leggen op drie punten die in de Constituties vermeld staan. Het is essentieel te begrijpen hoe belangrijk het is deze te onderhouden om innerlijk en uiterlijk in vrede, ons door de Heer zo aanbevolen, te leven. Het ene is de liefde die wij elkaar moeten toedragen. Het andere, de onthechting aan al het</i>

W 4,10	wederzijdse liefde en deugd	<i>geschapenen, en het derde de ware nederigheid.” (W 4,4)</i>
W 4,11	grote deugd door de Heer aanbevolen	
W 4,12	twee vormen van liefde	
W 4,13	geestelijke liefde	
W 4,14	biechtvader en wijs man	
W 4,15	in volle gemoedsrust een eind aan maken	
W 4,16	groot kwaad als men draait om het op te merken	

Hoofdstuk 5 Carmelitana, blz. 59 (1980) / blz. 78 (2014)	“Hierin wordt nog gesproken over de biechtvaders. Over het belang dat zij onderlegt zijn.” (titel van Teresa zelf)
W 5,1 andere biechtvader W 5,2 naast de gewone biechtvader een geleerde W 5,3 beperktheid W 5,4 gebed op een stevige basis grondvesten W 5,5 oversten moeten deze vrijheid laten W 5,6 duidelijke afspraken W 5,7 besluit van wijze mannen	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>Om het gebedsleven van de zusters stevig te grondvesten is het belangrijk dat ze vrij mogen kiezen in aanvulling aan de gewone biechtvader een andere geleerde te raadplegen.</i>

Hoofdstuk 6 Carmelitana, blz. 63 (1980) / blz. 82 (2014)	“Hierin kom ik terug op de volmaakte liefde.” (titel van Teresa zelf)
W 6,1 liefde die zuiver geestelijk is W 6,2 moeilijk over te praten W 6,3 heel anders W 6,4 ze blijven niet stil staan bij het lichamelijke W 6,5 ze vertrouwen elke liefde an God toe W 6,6 ze vinden vreugde alleen in God W 6,7 geneigd veel méér te geven dan te ontvangen W 6,8 wederzijdse liefde in de onderhouding van Gods wet W 6,9 hartstochtelijk verlangen God bemind te zien	<i>Betekenisvol citaat:</i> <i>“Degenen die God tot deze staat verheven heeft, zijn edelmoedige, koninklijke zielen.” (W 6,4)</i>

Hoofdstuk 7 Carmelitana, blz. 68 (1980) / blz. 86 (2014)	“Vervolg van hetzelfde onderwerp: de geestelijke liefde. Enkele raadgevingen om ze te verwerven.” (titels van Teresa zelf)
W 7,1 hartstochtelijke liefde in de echte genegenheid W 7,2 geoorloofde liefde W 7,3 teken van echte liefde: welzijn van ander bekijken W 7,4 wederzijdse ijver in de geestelijke vooruitgang W 7,5 middelen om die liefde te verwerven W 7,6 leren meeleven met de zorgen van de naaste W 7,7 vermaken, als de ontspanning wordt toegestaan W 7,8 betere vriendschap dan alle tedere woordjes W 7,9 een ander zeer goed bewijs van liefde W 7,10 geneesmiddel W 7,11 bij het begin weerstand bieden	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>Hier heeft Teresa het over de volmaakte liefde gebaseerd op de deugd in haar concrete uitingen zoals wederzijdse aandacht en bepaalde situaties zoals ontspanning. Het doel is de eendracht van de gemeenschap te bewaren. Het gaat ook over de geneesmiddelen die te nemen zijn als deze in gevaar is.</i>

Hoofdstuk 8 Carmelitana, blz. 75 (1980) / blz. 93 (2014)	“Over de weldaden van de onthechting aan al het geschapene, innerlijk en uiterlijk.” (titel van Teresa zelf)
W 8,1 over de onthechting: zich aan de Schepper wijden W 8,2 onthechting in het klooster dat ze hervormd heeft W 8,3 onthechting van de familie W 8,4 innerlijke vrijheid	<i>Betekenisvol citaat:</i> <i>“Spreekt we nu over de onthechting (...): alles hangt er van af want zodra wij ons slechts aan de Schepper wijden, zonder enige zorg om het geschapene, schenkt Zijne Majesteit ons de</i>

deugden op die manier dat het van onze kant volstaat, stap voor stap, ons best te doen om niet veel strijd meer te kennen."

Hoofdstuk 9 Carmelitana, blz. 78 (1980) / blz. 96 (2014)	"Over het grote voordeel dat zij die de wereld verlieten, vinden door de omgang met hun bloedverwanten te vermijden. Hoe zij echte vrienden vinden" (titel van Teresa zelf)
W 9,1 geen voordeel W 9,2 schrikwekkend W 9,3 bij God aanbevelen W 9,4 nieuwe familie W 9,5 afstandnemen	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>De wereld verlaten volgens de oproep van Jezus is het meest voelbaar bij het afstandnemen van zijn bloedverwanten.</i>

Hoofdstuk 10 Carmelitana, blz. 81 (1980) / blz. 99 (2014)	"Hierin wordt ons getoond hoe het niet volstaat onthecht te zijn aan onze familie, indien wij ons niet onthechten aan onszelf. Hoe deze deugd samengaat met de nederigheid" (titel van Teresa zelf)
W 10,1 inbreker zelf mee ingesloten W 10,2 voor ogen houden dat alles voorbijgaat W 10,3 nederigheid en onthechting W 10,4 het manna W 10,5 ontdoen van de liefde voor het lichaam W 10,6 aarzeling en verlangen boete te doen W 10,7 persoonlijke verantwoordelijkheid W 10,8 attent om het te vermijden	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>De onthechting aan jezelf is het meest moeilijke en belangrijke. Het middel ertoe is de relativiteit van de dingen te zien.</i>

Hoofdstuk 11 Carmelitana, blz. 86 (1980) / blz. 103 (2014)	"Gaat verder over de versterving, met name die waarin we ons moeten oefenen tijdens ziekten." (titels van Teresa zelf)
W 11,1 niet zonder ophouden klagen W 11,2 gewoonte veranderen W 11,3 een beetje lijden in stilte dragen W 11,4 overwonnen lichaam kwelt minder W 11,5 rust en heerschappij	<i>Betekenisvol citaat:</i> <i>"Ons lichaam heeft dit gebrek: hoe meer we het vertroetelen, hoe meer behoeften het vertoont. Het houdt er buitengewoon veel van gekoesterd te worden. Daar het niet aan voorwendsels ontbreekt, volstaat de minste nood om de arme ziel te misleiden en deze in haar vooruitgang te hinderen."</i> (W 11,2)

Hoofdstuk 12 Carmelitana, blz. 89 (1980) / blz. 106 (2014)	"Wie God werkelijk bemint, moet weinig aandacht schenken aan zijn leven en zijn eer." (titel van Teresa zelf)
W 12,1 inwendige verstervingen W 12,2 bedenken dat ieder uur het laatste is W 12,3 rustgevende zekerheid W 12,4 voorrang W 12,5 geen vorderingen W 12,6 nederigheid W 12,7 raad om nederig werk te verrichten W 12,8 grote gevaren W 12,9 onze natuur is zo zwak	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>De onthechting geeft uiteindelijk een rustgevende zekerheid die door de nederigheid wordt verzegeld. Vooral de eerezucht bergt grote gevaren voor onze zwakke natuur.</i>

Hoofdstuk 13 Carmelitana, blz. 94 (1980) / blz. 111 (2014)	"Vervolg van het voorgaande hoofdstuk over de versterving. Hoe wij ons ver moeten houden van alle eerezucht en alle wereldse beweegredenen om tot de ware wijsheid te komen." (titels van Teresa zelf)
W 13,1 het kruis willen dragen	<i>Betekenisvol citaat:</i>

W 13,2 delen in de eer en oneer W 13,3 nederigheid van Maria navolgen W 13,4 de slechte gewoonten overnemen W 13,5 heen gaan W 13,6 bijzonder levensstijl W 13,7 in één jaar tijds	“Als er een hemel op aarde kan zijn, dan is het in dit huis. Het is er goed te leven voor degene die er haar vreugde in vindt God alleen genoeg te doen en geen aandacht schenkt aan eigen voldoening. Indien ze iets meer verlangt, zal ze alles verliezen, want ze mag niets anders beogen.” (W 13,7)
---	--

Hoofdstuk 14 Carmelitana, blz. 98 (1980) / blz. 115 (2014)	“Het belang een zuster niet toe te laten tot de professie als haar geestesgesteldheid niet overeenstemt met wat er gezegd werd.” (titel van Teresa zelf)
W 14,1 toevlucht in nood? W 14,2 iemand met een gezond oordeel W 14,3 vergoelijkende voorwendsels W 14,4 geen bruidschat aannemen	Betekenisvol citaat: “Dit kan wel geduld worden te midden van een groot aantal religieuzen, maar het is onaanvaardbaar in zo een kleine gemeenschap.” (W 14,1)

Hoofdstuk 15 Carmelitana, blz. 101 (1980) / blz. 117 (2014)	“Van hoe groot nut het is zich niet te rechtvaardigen, zelfs bij veroordeling zonder reden.” (titel van Teresa zelf)
W 15,1 de Heer navolgen W 15,2 beste middel W 15,3 daarin onze boete zoeken W 15,4 op alle gebied winnen W 15,5 gebed om verlangen veracht te worden W 15,6 beschuldigd, onschuldig voor de Heer W 15,7 zich verheugen beschuldigd te worden	Betekenisvol citaat: “Het vereist een grote nederigheid, zich te laten veroordelen zonder motief en te zwijgen. Zo volgt men de Heer na die al onze fouten op Zich genomen heeft.” (W 15,1)

Hoofdstuk 16 Carmelitana, blz. 105 (1980) / blz. 121 (2014)	“Over het verschil in volmaaktheid dat moet bestaan tussen het leven van de contemplatieven en de levenswijze van hen die genoeg nemen met het overwegend gebed alleen. Hoe en om welke reden het gebeurt dat God een verstrooide ziel tot de volmaakte beschouwing verheft. Dit hoofdstuk en het volgende zijn van groot belang.” (titels van Teresa zelf)
W 16,1 grondbeginselen van het gebed W 16,2 nederigheid, liefde, onthechting W 16,3 beschouwing en overwegend gebed W 16,4 vergissing W 16,5 dingen voor weg tot beschouwing W 16,6 inwendig gebed en deugden W 16,7 liefde geneest W 16,8 door smaak verlangens opwekken W 16,9 talrijk en zeldzaam W 16,10 een heel kleine beslissing nemen W 16,11 ogen op de Heer gericht houden W 16,12 ons op toe leggen W 16,13 overwegend en beschouwend gebed	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> Het overwegend gebed is de eerste stap naar het inwendig gebed dat gepaard moet gaan met de deugden om te leiden naar het beschouwend gebed waar God zelf het initiatief neemt.

Hoofdstuk 17 Carmelitana, blz. 112 (1980) / blz. 128 (2014)	“Hoe het komt dat niet alle zielen tot de beschouwing geroepen zijn en hoe sommigen deze pas laat bereiken. De echt nederige mens moet vol vreugde de weg volgen waarop de Heer hem leidt.” (titel van Teresa zelf)
W 17,1 raad altijd de laatste plaats in te nemen W 17,2 niet dezelfde weg voor iedereen W 17,3 hulp van een boek of mondgebed W 17,4 tranen en deugden W 17,5 Marta en Magdalena W 17,6 tevreden zijn met wat de Heer verlangt	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> De aanvullende verscheidenheid binnen een gemeenschap hoort bij het plan van God.

W 17,7 de keuze hangt niet van ons af	
--	--

Hoofdstuk 18 Carmelitana, blz. 117 (1980) / blz. 133 (2014)	“Vervolg van hetzelfde onderwerp. Hoe het leed van de contemplatieven dat van de actieven overtreft. Dit is zeer troostend voor deze laatsten.” (titels van Teresa zelf)
W 18,1 weg van beproeving W 18,2 het lijden niet vrezen W 18,3 naar de beschouwing streven W 18,4 nederig aanwezig zijn W 18,5 vaandel dragen zonder verdediging W 18,6 wij weten niet wat we vragen W 18,7 gehoorzaamheid W 18,8 zo volmaakt mogelijk onderhouden W 18,9 de Heer in zekerheid dienen W 18,10 van groot nut	Betekenisvol citaat: “Zijne Majesteit zal aan degenen die Hij tot de beschouwing wil verheffen, ook de nodige sterkte verlenen. Voor degenen aan wie Hij ze niet geeft is het mij toch een vreugde geweest deze raadgevingen te mogen verschaffen, die aan de contemplatieven de gelegenheid geven zich te vernederen.”

Hoofdstuk 19 Carmelitana, blz. 123 (1980) / blz. 138 (2014)	“Dit hoofdstuk begint te handelen over het gebed. Het bevat raadgevingen voor de zielen die niet met het verstand kunnen redeneren.” (titel van Teresa zelf)
W 19,1 vreedzaam als verstand geboeid W 19,2 hulpmiddel – dorst naar water W 19,3 1. verfrist, blust vuur, wakkert aan W 19,4 dit water – dit vuur W 19,5 water uit de hemel W 19,6 2. schoon wassen W 19,7 helderder W 19,8 3. dorst verzadigen W 19,9 onbezonnen verlangen matigen W 19,10 met zachtheid een einde maken W 19,11 Sint Paulus W 19,12 God beter dienen W 19,13 matigheid W 19,14 doel voor ogen maakt dapper W 19,15 zeker van belofte om te drinken	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> Als ons verstand geboeid is kan hij vreedzaam vooruitgaan in het gebed. Indien dit niet het geval is kan ons het beeld van het levend water een hulpmiddel zijn. Dit water heeft namelijk zoals het gewone water drie eigenschappen: het verfrist, wast schoon en verzadigt de dorst. We kunnen er zeker van zijn dat God dit water nooit aan de dorstige zal onthouden en dat het alle moeite waard is te doen wat in onze kracht is om het te ontvangen.

Leesrooster

Hoofdstuk 20 Carmelitana, blz. 134 (1980) / blz. 148 (2014)	“Welke wegen je ook gaat, op de weg van het gebed zal het je nooit aan troost ontbreken. Het wordt de zusters aangeraden dit altijd tot onderwerp van hun gesprek te maken.” (titel van Teresa zelf)
W 20,1 indruk tegen te spreken W 20,2 vertroosting–strijd–vastbesloten voor doel W 20,3 weg beginnen - gesprekken W 20,4 goed familielid of ware vriendschap W 20,5 diegenen zien die jouw taal spreken W 20,6 een ziel voor dit groot goed wakker maken	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> Iedereen kan de weg van het gebed gaan. Daarbij elkaar te helpen is de meest belangrijke taak die we voor elkaar hebben.
Hoofdstuk 21 Carmelitana, blz. 139 (1980) / blz. 152 (2014)	“Hoe belangrijk het is zich met vastbeslotenheid op het gebed toe te leggen, geen acht te slaan op de moeilijkheden die de duivel ons in de weg legt.” (titels van Teresa zelf)
W 21,1 koninklijke weg W 21,2 vastberaden besluit zonder verpozing naar doel W 21,3 gebed uit de mond van de Heer zelf	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i>

W 21,4 beschouwing van woorden van Onze Vader W 21,5 niet laten afschrikken door vrees W 21,6 weg naar bron via gebed W 21,7 geen gevaarlijke weg W 21,8 verkeerde uitleg W 21,9 de ware dienaar van God W 21,10 mondgebed - inwendig gebed - beschouwing	<i>De weg naar de bron gaat via het gebed. Deze weg is niet gevaarlijk want hij is gebaseerd op de woorden die uit de mond van de Heer zelf komen. Het mondgebed met aandacht verricht is een inwendig gebed dat tot beschouwing kan leiden als God het wil.</i>
---	--

Hoofdstuk 22 Carmelitana, blz. 145 (1980) / blz. 158 (2014)	“Waarin zij verklaart wat inwendig gebed is.” (titel van Teresa zelf)
W 22,1 zich waarlijk tot God richten W 22,2 jezelf niet begrijpen W 22,3 twee aandachtspunten W 22,4 voorkomend W 22,5 verblindheid van de wereld W 22,6 beschouwen W 22,7 begrijp met Wie je gaat spreken W 22,8 Buidegom en bruid	Betekenisvol citaat: <i>“Wie zou durven beweren dat we ongelijk hebben, als we bij het begin van het koorgebed of de rozenkrans ons eerst afvragen tot Wie we ons gaan richten en wie het is die tot Hem spreekt, om te weten onder welke titel wij ons tot Hem moeten richten? Dus, zusters, zeg ik je, dat indien je aan deze twee punten alle belang hecht vóór je het mondgebed begint, je hierdoor al een zeer lang moment aan het inwendig gebed hebt gewijd.” (W 22,3)</i>

Hoofdstuk 23 Carmelitana, blz. 150 (1980) / blz. 163 (2014)	“Hoe belangrijk het is op de weg van het gebed niet op je stappen terug te keren; opnieuw spreekt zij erover hoeveel eraan gelegen is vastbesloten te zijn.” (titel van Teresa zelf)
W 23,1 1. vastbesloten geven W 23,2 tijd W 23,3 het voornemen staat vast W 23,4 2. vastbeslotenheid vermindert verleiding W 23,5 3. men strijdt moediger W 23,6 “Vraag en je zult verkrijgen.”	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>Drie van de vele redenen voor vastbeslotenheid op de weg van het gebed zijn: 1. Dat het juist is te geven aan Wie ons zoveel gegeven heeft; 2. Om sterker te zijn in de verleidingen; 3. Om moediger te strijden.</i>

Hoofdstuk 24 Carmelitana, blz. 154 (1980) / blz. 166 (2014)	“Het handelt erover hoe we het mondgebed volmaakt kunnen verrichten en hoe het inwendig gebed daarmee samengaat.” (titels van Teresa zelf)
W 24,1 doelgroep W 24,2 begrijpen wat men zegt W 24,3 bij dit gebed aan de Meester denken W 24,4 eenzaamheid W 24,5 verwijder je niet van de Meester W 24,6 aandacht vestigen op Hem tot Wie je je woorden richt	Betekenisvol citaat: <i>“Immers als ik het Credo bid, vind ik het niet meer dan redelijk te verstaan en te weten wat ik geloof. Ook als ik ‘Onze Vader’ zeg, bestaat de liefde erin te begrijpen Wie die Vader is en Wie de Meester die ons dit gebed geleerd heeft.” (W 24,2)</i>

Hoofdstuk 25 Carmelitana, blz. 158 (1980) / blz. 170 (2014)	“Wat de ziel wint door volmaakt het mondgebed te verrichten. Hoe het gebeurt dat God haar daaruit tot bovennatuurlijke toestanden verheft.” (titel van Teresa zelf)
W 25,1 volmaakte mondgebed W 25,2 volmaakte contemplatie W 25,3 inwendig gebed en contemplatie W 25,4 alleen toeleggen op hetgeen juist gezegd is	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>Teresa geeft belangrijke adviezen voor het inwendig gebed voor iedereen en verwijst naar haar autobiografie voor wat de contemplatie betreft.</i>

Hoofdstuk 26 Carmelitana, blz. 161 (1980) / blz. 172 (2014)	“Over de manier en de middelen om het denkvermogen tot inkeer te brengen.
---	--

	Dit hoofdstuk is zeer belangrijk voor mensen die hun eerste stappen zetten op de weg van het gebed.” (titel van Teresa zelf)
W 26,1 gezelschap vinden van de Meester W 26,2 je deze gewoonte eigen maken W 26,3 slechts naar Hem kijken W 26,4 plooit Zich naar jouw wil: opgewekt W 26,5 treurig gestemd W 26,6 “...wat ik voor U verduur?” W 26,7 neem jullie deel van dit kruis W 26,8 een kleine inspanning tot inkeer W 26,9 prentje om te kijken en te spreken W 26,10 goed boek in de volkstaal	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>Het gaat om een kleine inspanning tot inkeer om de gezelschap van de Meester te vinden door naar Hem te kijken en door zich door Hem te laten bekijken en spontaan aan zijn lijden deel te hebben uit liefde. Een prentje en een boek kunnen daarbij helpen.</i>

Hoofdstuk 27 Carmelitana, blz. 167 (1980) / blz. 177 (2014))	“Over de grote liefde die de Heer ons betoont heeft in de eerste woorden van het “Onze Vader”. Hoe belangrijk het is, voor wie waarlijk Gods kinderen willen zijn, geen aandacht te schenken aan hun afkomst.” (titel van Teresa zelf)
W 27,1 “Onze Vader die in de hemelen zijt.” W 27,2 Hij moet als Vader ons dulden W 27,3 laat uw Vader vrij W 27,4 U bent één met de Vader W 27,5 woorden met verstand begrijpen W 27,6 Jullie hebben een goede Vader W 27,7 de Heilige Geest	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>Teresa spreekt over onze relatie met God, de Vader, als zijn kinderen dankzij God, de Zoon, Jezus, en geholpen door God, de Heilige Geest die tussen deze Vader en deze Zoon is.</i>

Hoofdstuk 28 Carmelitana, blz. 171 (1980) / blz. 181 (2014)	“Het verklaart wat gebed van ingekeerdheid is. Over enkele middelen om de gewoonte ertoe te verwerven.” (titel van Teresa zelf)
W 28,1 “Die in de hemelen zijt” W 28,2 Hem vinden in zichzelf W 28,3 in deemoed gunst aanvaarden W 28,4 vlugste weg tot ingekeerdheid W 28,5 in de kleine hemel van de ziel W 28,6 zintuigen tot inkeer brengen W 28,7 deze gewoonte aannemen W 28,8 het middel hiervoor W 28,9 een paleis in ons binnenste W 28,10 vermetel beeld, maar zeer dienstig W 28,11 grote Koning woont in dit paleisje W 28,12 geleidelijk aan verruimt Hij de ziel W 28,13 Hij komt niet alléén	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> Het is een grote gunst die we niet mogen weigeren dat God die in de hemelen is zijn verblijfplaats in ons binnenste wil hebben. Door onze ingekeerdheid kunnen we Hem vergezellen. Het beeld van het paleis in ons binnenste waar deze grote Koning verblijf wil nemen kan ons hierbij helpen.

Hoofdstuk 29 Carmelitana, blz. 178 (1980) / blz. 188 (2014)	“Vervolgt over de te gebruiken middelen om het gebed van ingekeerdheid te verwerven. Hoe we ons weinig zorgen moeten maken, of we al dan niet in de gunst van de oversten staan.” (titel van Teresa zelf)
W 29,1 geen belang hechten aan andermans gunst W 29,2 de Heer is de bedroefden nabij W 29,3 gunsten kunnen afhouden in zichzelf te keren W 29,4 het gesprek onder vier ogen W 29,5 zich van alles ontdoen om God te naderen W 29,6 mondgebed vol vrede W 29,7 in praktijk brengen tot eraan gewoon te zijn W 29,8 inspanning en zorg zijn goed gebruikt	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>Deze ingekeerdheid is afhankelijk van onze wil en niet van gunsten die van buitenaf komen. In het begin vergt het een kleine inspanning tot het een gewoonte wordt te weten dat in ons binnenste iemand is die wij gezelschap kunnen houden.</i>

Hoofdstuk 30 Carmelitana, blz. 182 (1980) / blz. 192 (2014)	“Over het belang, te begrijpen wat men vraagt in het gebed. Over de woorden van het Onzevader: “Geheiligd zij uw Naam, uw Rijk kome”, toegepast op het gebed van rust, waarvan de uitleg hier begint.” (titels van Teresa zelf)
W 30,1 nadenken over de wijze van voorleggen van verzoek W 30,2 wij zijn kieskeurig W 30,3 vraag Zijne Majesteit om licht W 30,4 “Uw naam worde geheiligd. Uw Rijk kome.” W 30,5 grote innerlijke voldoening dat iedereen de Heer heiligt W 30,6 ogenblikken waarop de Heer onze ziel verstilt W 30,7 beginselen van de zuivere beschouwing: “gebed van rust”	<i>Betekenisvol citaat:</i> “Ik denk, dat het ogenblik gekomen is om te begrijpen wat we met dit Koninkrijk vragen. Zijne Majesteit zag dat wij de heilige Naam van de eeuwige Vader niet kunnen heiligen, loven noch prijzen, noch naar waarde verheerlijken. Onze geringheid verhindert ons dit te doen zoals het behoort, behalve als Zijne Majesteit erin zou voorzien door ons nu zijn Koninkrijk te geven.” (W 30,4)

Hoofdstuk 31 Carmelitana, blz.187 (1980) / blz. 196 (2014) (2014)	“Vervolg van hetzelfde onderwerp. Het gebed van rust. Enkele raadgevingen aan hen die deze gunst ontvangen. Een hoofdstuk dat zeer belangrijk is.” (titel van Teresa zelf)
W 31,1 nadere verklaring van gebed van rust W 31,2 reeds iets bovennatuurlijks W 31,3 beschrijving van staat van ziel en lichaam W 31,4 wil blijft verenigd met God W 31,5 actieve en contemplatieve leven W 31,6 raad W 31,7 eenzaamheid en zacht woordje W 31,8 raad i.b.t. wil en verstand en verbeelding W 31,9 vergelijking kind aan borst van moeder W 31,10 nog een kleine inspanning: slikken W 31,11 deze staat van gebed W 31,12 verkeerde houding W 31,13 waakzaam	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>Het gebed van rust is iets bovennatuurlijks. Het is vooral de wil die daardoor geraakt is, terwijl verstand en verbeelding er niet bij betrokken zijn.</i>

Hoofdstuk 32 Carmelitana, blz. 197 (1980) / blz. 204 (2014)	“Over de woorden van het Onzevader: “Uw wil geschiede op aarde als in de hemel”. Hoe verdienstelijk het is deze woorden uit te spreken in een geest van vastbeslotenheid. Over de beloning die de Heer ons hiervoor verleent.” (titel van Teresa zelf)
W 32,1 ons als zijn broeders beschouwen W 32,2 “Uw wil geschiede op aarde zoals in de hemel” W 32,3 beproevingen W 32,4 mijn wil aan die van God onderwerpen W 32,5 (voordeel) – hoeveel je belooft W 32,6 vraag het aan zijn glorierijke Zoon W 32,7 tracht ook te lijden wat Zijne Majesteit wil W 32,8 onze wil in zijn handen leggen W 32,9 wat wij allemaal te winnen hebben W 32,10 we doen niets uit onszelf W 32,11 wat deze gave bereikt W 32,12 geen beleefdheidsformules, maar daden	<i>Betekenisvol citaat:</i> “Zo bereiden we ons voor om in korte tijd het doel van onze reis te bereiken en het levende water te drinken aan de bron die je kent. Want indien we onze wil niet totaal aan de Heer overgeven opdat Hij in ons zou handelen naar de zijne, zal Hij ons nooit toestaan er aan te drinken. Dat is de volmaakte beschouwing waarover je me vroeg te spreken.” (W 32,9) “Hoe meer wij door onze daden bewijzen dat de woorden die we uitspreken geen

W 32,13 nederigheid uit inzicht in waarheid W 32,14 “Fiat voluntas tua”	beleefdheidsformules zijn, hoe dichter de Heer ons naar Zich toehaalt, hoe hoger Hij onze ziel verheft boven alle aardse dingen en boven haarzelf, om haar waardig te maken zulke grote gunsten te ontvangen. Hij wordt niet moe onze gave reeds in dit leven te belonen.” (W 32,12)
--	--

Hoofdstuk 33 Carmelitana, blz. 205 (1980) / blz. 211 (2014)	“Hoe nodig het voor ons is, van de Heer te ontvangen, wat we Hem vragen door de woorden van het Onzevader: ‘Geef ons heden ons dagelijks brood.’” (titel van Teresa zelf)
W 33,1 “Geef ons heden, Heer, ons dagelijks brood” W 33,2 Hij wilde het als om een goedvinden vragen W 33,3 smaad het heilig sacrament aangedaan W 33,4 vraag waarin Hij dezelfde woorden herhaalt W 33,5 één met ons en Meester van zijn wil	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>Door de Vader te vragen zichzelf aan ons als brood te geven gaat Jezus tot het uiterste van zijn liefde voor ons in absolute nederigheid.</i>

Hoofdstuk 34 Carmelitana, blz. 209 (1980) / blz. 215 (2014)	“Vervolg van hetzelfde onderwerp. Het is heel goed voor de ogenblikken die volgen op het ontvangen van het Allerheiligste.” (titels van Teresa zelf)
W 34,1 waarom “dagelijks” en “heden”? W 34,2 heden betreft één enkele dag W 34,3 grote kwelling W 34,4 geen zorgen om ander brood W 34,5 de meester moet aan de dienaar te eten geven W 34,6 in het Heilig Sacrament net zo reëel als toen W 34,7 trachten geloof aan te wakkeren W 34,8 in dit geval gebeurt het hier ter plaatse W 34,9 onder de gedaante van dit brood is Hij genaakbaar W 34,10 Hij kan zich op vele wijzen aan de ziel tonen W 34,11 niet door afbeelding de persoon zelf verwaarlozen W 34,12 wanneer je de Heer in de communie ontvangt W 34,13 begrijpen wie er in het heilig Sacrament aanwezig is	<i>Betekenisvol citaat:</i> “wanneer je de Heer in de communie juist ontvangen hebt, aangezien je de persoon zelf voor je hebt, tracht dan de ogen van je lichaam te sluiten, deze van je ziel te openen en kijk in je hart. Ik zeg en herhaal het je, en ik zou het vele malen willen herhalen: wanneer je deze gewoonte aanneemt iedere keer dat je communiceert – en streef ernaar je geweten zuiver te houden om dikwijls van dit Goed te mogen genieten –, zul je vaststellen, zoals ik zei, dat, al is Hij vermomd, het Hem niet belet Zich op verschillende wijzen aan ons te openbaren in de mate dat wij verlangen Hem te zien. Je kunt Hem zodanig verlangen dat Hij Zich ten volle aan jou zál openbaren.” (W 34,12)

Hoofdstuk 35 Carmelitana, blz. 217 (1980) / blz. 222 (2014)	“Dit onderwerp eindigt met een exclamatie tot de eeuwige Vader.” (titel van Teresa zelf)
W 35,1 geestelijke communie W 35,2 Verduren we iets voor Hem W 35,3 gebedsverhoring W 35,4 middel W 35,5 dit heilig brood aanbieden	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>Teresa handelt als voorspreekster van de Zoon bij de Vader. In feite is zij vereenzelvigd met de Zoon door de eucharistie.</i>

Hoofdstuk 36 Carmelitana, blz. 221 (1980) / blz. 225 (2014)	“Over de woorden van het Onzevader: “Dimitte nobis debita nostra”. (titel van Teresa zelf)
W 36,1 “Vergeef ons, Heer, onze schulden,” W 36,2 “zoals wij vergeven” W 36,3 beledigingen i.b.t. de eer W 36,4 ook eergevoelens in de kloosters W 36,5 de Heer heeft de eer voor ons allen verworven W 36,6 wij staan met lege handen W 36,7 de Heer waardeert dat wij elkaar liefhebben	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> In de bede dat God onze zonden zou willen vergeven kunnen wij alleen maar verhoring verkrijgen als ook wij aan anderen hun zonden tegenover ons hebben vergeven. Meestal zijn de zonden van anderen tegenover ons klein in proportie van onze zonden tegenover God. Dit heeft tot gevolg dat wij graag

W 36,8 reden gebed echt te vertrouwen W 36,9 verlangen naar beproevingen W 36,10 ze betreuren dat men hen hoger schat W 36,11 uitwerkingen van volmaaktheid W 36,12 kracht om te vergeven W 36,13 vruchten laten zien of het van God komt of niet	naar beproevingen verlangen om daardoor onze liefde tot God te tonen in de wederzijdse liefde. Deze kracht om te vergeven is een uitwerking van de genade van de volmaakte beschouwing van God.
--	---

Hoofdstuk 37 Carmelitana, blz. 229 (1980) / blz. 232 (2014)	“Hoe uitstekend het Onzevader is. Hoe wij er veelvuldig troost in kunnen vinden.” (titel van Teresa zelf)
W 37,1 gevolgen van deze gunsten van God W 37,2 gebed voor iedereen toegepast W 37,3 gebed geldig voor iedereen W 37,4 dit gebed verrichten zonder bijbedoelingen W 37,5 “En leid ons niet in bekoring, God, maar verlos ons van het kwade”	Betekenisvol citaat: “Laten we de Heer loven om de grote volmaaktheid van dit evangelisch gebed. Het is zo’n goede Meester waardig dat ieder van ons, mijn dochters, het op haar manier mag gebruiken. Ik sta er verwonderd over dat heel de beschouwing en de volmaaktheid in zo weinig woorden vervat liggen.” (W 37,1))

Hoofdstuk 38 Carmelitana, blz. 232 (1980) / blz. 235 (2014)	“Hoe groot onze behoefte is de eeuwige Vader te smeken dat Hij ons geeft wat we Hem vragen door de woorden: “Et ne nos inducas in tentationem, sed libera nos a malo”. Verklaring van enkele bekoringen. Dit verdient aandacht.” (titels van Teresa zelf)
W 38,1 verlangen naar beproevingen W 38,2 openlijke en verraderlijke vijanden W 38,3 bedrog is minste van de schade W 38,4 nederigheid W 38,5 kwaad te geloven in eigen deugden en verdiensten W 38,6 een ander middel: deugd als gave beschouwen W 38,7 altijd arm zijn naar eigen oordeel W 38,8 andere raadgeving: tot het bewezen is W 38,9 andere bekoring: menen zeer arm van geest te zijn	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> De volmaakten verlangen naar de beproeving, maar ze bidden gespaard te blijven van de bekoring. De bekoring is overtuigd te zijn van eigen deugd en hiervoor beloning te moeten krijgen. Nederigheid en vrees zijn de juiste houdingen.

Hoofdstuk 39 Carmelitana, blz. 238 (1980) / blz. 240 (2014)	“Vervolg van hetzelfde onderwerp. Verscheidene raadgevingen aangaande enkele bekoringen. Twee hulpmiddelen om ervan bevrijd te worden.” (titel van Teresa zelf)
W 39,1 valse nederigheid die onrustig maakt W 39,2 bekoring - echte nederigheid geeft vrede W 39,3 barmhartigheid - gehoorzaamheid W 39,4 bekoring: zelfzekerheid W 39,5 spreken – zelfkennis - nederigheid W 39,6 toevlucht tot de Vader W 39,7 méér schrik bij bedrog van volmaakte	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> Er is een bekoring van valse nederigheid die onrustig maakt. De echte nederigheid geeft vrede. Het hulpmiddel is zich op de barmhartigheid Gods te richten. Als dat niet lukt is het duidelijk dat het een bekoring is. Ook als we boetedoeningen willen doen die ons boven anderen laten uitsteken is dit duidelijk een bekoring. Het hulpmiddel hiervoor is het in de gehoorzaamheid te brengen. Het is verwonderlijk dat wat zeldzaam is onder de stervelingen meer vrees opwekt dan wat gewoon is. Bij diegenen die de weg van het gebed gaan is de bekoring zeldzaam en dat lijkt meer vrees bij de stervelingen op te wekken dan de algemeen verbreide houding die duidelijk een bekoring is.

Hoofdstuk 40 Carmelitana, blz. 242 (1980) / blz. 244 (2014)	“Het zegt ons hoe wij, zo we steeds trachten in de liefde en de vreze Gods te leven, veilig zullen zijn ondanks alle bekoringen.” (titel van Teresa zelf)
W 40,1 hulpmiddelen in gevechten: liefde en vrees W 40,2 teken van bezit: ze lijken niets bijzonders te zijn W 40,3 houden van al wat goed is W 40,4 listen en illusies van de duivel W 40,5 hij probeert je iets te doen verliezen W 40,6 dubbel schade: 1) angst om te bidden, 2) goed W 40,7 lof aan de Heer en dubbel bidden – intense liefde W 40,8 moge Hij ze ons geven voor we dit leven verlaten W 40,9 zonder vrees en in totale vrede W 40,10 straffen gunst om niet in bekoring te vallen	Betekenisvol citaat: “Goede Meester, geef ons dus een of ander hulpmiddel om in dergelijke gevaarvolle gevechten zonder veel schrik te leven. Middelen die we mogen gebruiken, dochters, en die Zijne Majesteit ons gaf, zijn liefde en vrees. De liefde zal onze stap verhaasten. De vrees zal ons ertoe attent maken waar wij onze voet moeten zetten, om niet te vallen op de weg waarop wij, levenden, zo gemakkelijk struikelen. Zo mogen we gerust zijn niet misleid te worden.” (W 40,1)

Hoofdstuk 41 Carmelitana, blz. 247 (1980) / blz. 249 (2014)	“Over de vreze Gods. Over het middel om ons voor dagelijkse zonden te behoeden.” (titel van Teresa zelf)
W 41,1 vrees zal ons vrijwaren W 41,2 groot iets de Heer niet beledigd te hebben W 41,3 vaste besluit i.b.t. doodzonde en dagelijkse zonde W 41,4 inzien hoe ernstig het is God te beledigen W 41,5 Vermijd dus gespannen te zijn W 41,6 nadeel: anderen beoordelen; gevaar: overdrijven W 41,7 zo vriendelijk mogelijk, zonder God te beledigen W 41,8 niet zoveel belang aan onbeduidende dingen W 41,9 “verlos ons van het kwade”	<i>Samenvatting met eigen woorden:</i> <i>De vreze Gods geeft ons een innerlijke vrijheid. Hij veronderstelt het vaste besluit God niet te willen beledigen door de zonde. Hij heeft tot gevolg dat we niet gespannen zijn, maar vriendelijk in omgang met anderen. Hij helpt ons dat we niets verwaarlozen uit verkeerde zelfzekerheid. Hij laat ons weten dat we tot het einde toe de hulp van God absoluut nodig hebben. Daarom heeft de Heer als laatste bede bijgevoegd: “Verlos ons van het kwade”.</i>

Hoofdstuk 42 Carmelitana, blz. 253 (1980) / blz. 254 (2014)	“Over de laatste woorden van het Onzevader: ‘Sed libera nos a malo, Amen’, ‘Maar verlos ons van het kwade. Amen.’ ” (titels van Teresa zelf)
W 42,1 wij zien hoezeer Hij dit leven moe is W 42,2 voor altijd van alle kwaad te bevrijden W 42,3 leven om de wil van de Koning W 42,4 laten we trachten deze bede te doen W 42,5 zien dat dit gebed heel de geestelijke weg inhoudt W 42,6 nederigheid van de goede Meester en de zusters W 42,7 voordeel en troost te bemoedigen	Betekenisvol citaat: “Ik smeeek dus de Heer mij voor altijd van alle kwaad te bevrijden, omdat ik niet mijn schulden voldoe, maar het zelfs mogelijk is dat ik met de dag meer schulden maak. Heer, ik kan het maar moeilijk verdragen dat ik niet in staat ben werkelijk te weten of ik U bemin noch of mijn verlangens U aangenaam zijn. O mijn Heer en mijn God, bevrijd mij nu van alle kwaad en wil mij daar brengen waar alle goed te vinden is!” (W 42,2)