Az ignáci szemlélődés módszere három lépésből áll:

1. RÁHANGOLÓDÁS AZ IMÁDSÁGRA

- Kb. 5-10 perc
- **Elolvasom az evangéliumi szakaszt** legalább kétszer – az értelmemmel és a szívemmel.
- **Eldöntöm, hogy mennyi időt szeretnék imában tölteni** (20-30-60 perc). Később már nem változtatok ezen.

2. IMA

- **Isten jelenlétébe helyezkedem** (testtartás, megérkezés). Egy percre érzékelem, hogyan vagyok most jelen imádságom kezdetén. Mindezzel fordulok Isten felé.
- Elmondom a bevezető imát: ***„Uram, add, hogy ezt az időt egészen Neked tudjam adni mindazzal, amim van és aki vagyok. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálatodra."***
- Felidézem az evangéliumi történetet, a helyszínt.
- **Megfogalmazom saját szavaimmal**, és kérem, amire vágyom: hogy Isten szeretetét megismerhessem és megerősödhessek benne.
- Az ima során úgy **helyezkedem bele a jelenetbe**, hogy magam is ott vagyok az események részeseként, vagy külső szemlélőként. Látom a személyeket, hallgatom beszédüket, figyelem cselekedeteiket.
- Ott időzök el, ahol leginkább érintve érzem magam. **Szemlélve figyelem, ahogy a jelen lévő Isten érint és formál** az adott szentírási jelenetben.
- Ami megérintett, arról baráti **beszélgetésbe kezdek** Jézussal, a Szentháromság egy másik személyével. **Szemlélem, ahogy Isten válaszol nekem**, ahogy Ő érez, amiben Ő szeretne megerősíteni saját életemre vonatkozóan.
- **Befejezem a Miatyánkkal**.

3. VISSZATEKINTÉS

- Kb. 8-10 perc – lehetőleg írásban
- **Mely szó, mondat, kép hatott rám leginkább?**
- **Mi ragadott meg** Jézus személyében, vagy abban, ahogyan a Szent megmutatkozott?
- **Mit ismertem meg** Istenből, mit érzékeltem Felőle?
- **Milyen kegyelmet kértem és kaptam?**
- **Mihez szeretnék visszatérni?**

A hét témái közül különösen ajánljuk ehhez a módszerhez Illés történetét.