83. [1] Sempre attento alla salute dei suoi, Ignazio incoraggiava a concedersi il giusto riposo, anche andando a «respirare l'aria nativa»; raccomandava di «mitigare – come leggiamo nella lettera al p. Araoz, Provinciale di Spagna – il lavoro e di curare con ogni attenzione il corpo», perché, motivava, esso «non appartiene a V. R., ma a Gesù Cristo e alla sua Compagnia». Anzi: «Si studi di diventare più forte e non trascuri il suo corpo, come se fosse cosa sua propria»; e, se la carità «spinge V. R. a intraprendere lavori superiori alle sue forze, curi di unire alla carità l'ubbidienza e così il suo zelo verrà a moderarsi» (*Epp* XII, 104). Anche M. Pomilio era stato mandato al paese d'origine per motivi di salute. «Legga pure qualche libro spirituale, ma non s'immerga molto in letture né in devozioni, specialmente mentali: sarebbe precludersi la via della guarigione che lei vuole ottenere soggiornando nel suo paese, e che l'ubbidienza che ve la invia pretende. Sia dunque molto moderato in ogni esercizio mentale e faccia conto che la distensione interiore, quando è ordinata come si è detto, sia anche preghiera, e che con essa lei piace a Dio nostro Signore» (*Epp* VI, 587).