

86. <sup>1</sup> Ancora un insegnamento sulla delicata materia delle penitenze, da una lettera a Teresa Rejadell (*Epp* I, 108). Non bisogna «trascurare il naturale nutrimento», come potrebbe capitare «quando, per occuparsi a meditare, si dimentica di dare ristoro al corpo, superando il tempo previsto per la meditazione». Bisogna poi badare alla «distensione: deve essere piuttosto pia, e consiste nel lasciar vagare l'intelletto come voglia su temi buoni o indifferenti, escludendo i cattivi». Bisogna infine guardarsi dall'esercitare l'intelletto prima di andare a dormire, perché «il nemico allora cerca di prostrarre i buoni pensieri in modo che, tolto il sonno, il corpo ne soffra; cosa da evitare assolutamente. Col corpo sano, lei può fare molto; se è malato, non so cosa potrà fare. Il corpo in buono stato aiuta notevolmente a fare molto male o molto bene», secondo che si abbia cattiva volontà oppure «volontà ancorata in Dio ed esercitata nelle buone abitudini».

Ignazio comunica, come d'abitudine, sue personali esperienze: «Soleva dire che comunemente, quanto stava meglio nel corpo, tanto meglio si trovava di anima riguardo a Dio e riguardo ai negozi e a tutto» (*FN* II, 475).