

213. <sup>1</sup> Francesco Borgia aveva domandato consigli in materia di digiuni e di astinenze. Dopo avere detto della necessità di «rinforzare lo stomaco e le altre forze e non debilitarle», Ignazio gli chiede di imprimere bene «nella sua anima che, appartenendo essa insieme con il corpo al suo Creatore e Signore, gliene deve rendere conto e perciò non deve lasciare indebolire il fisico, la cui debolezza non permetterebbe più allo spirito di esercitare le sue attività».

Un tempo, confida il santo, ho «lodato molto i digiuni e l'astinenza rigorosa anche dai cibi comuni, e per un certo tempo ne ho goduto, ma non potrei più farlo per l'avvenire quando vedo che lo stomaco, per via di tali digiuni e astinenze, non può compiere le sue funzioni normali né digerire quel po' di carne ordinaria o di altri alimenti che sostengono convenientemente il corpo umano. Sarebbe meglio piuttosto cercare tutti i mezzi possibili per ridargli le forze, mangiando qualunque cibo concesso e tante volte quante sarà vantaggioso, senza scandalo del prossimo. Dobbiamo infatti amare il corpo nella misura che obbedisce all'anima e l'aiuta. Questa poi con tale aiuto e obbedienza si dispone maggiormente a servire e lodare il nostro Creatore e Signore» (*Epp* II, 234).

Una lettera che costituisce un ulteriore luminoso esempio di discrezione. Cfr. anche note ai nn. /82-89/.