

217. ¹ Un'applicazione della regola: «Poiché il regime del vitto influisce molto sull'elevazione o depressione della mente, perché la sobrietà e l'astinenza sia volontaria e adatta all'indole di ciascuno, chi dà gli esercizi avvisi chi li fa che, al pranzo, chieda ciò che vuole gli venga preparato per la cena, e, alla cena, per il pranzo del giorno seguente. E dica a chi lo serve che, sempre, quando porta via la tovaglia e i piatti del pranzo, chieda che cosa vuole per la cena seguente, e, alla cena, che cosa per il pranzo successivo; e gli porti esattamente quanto domanderà, sia che chieda il cibo della comunità o anche migliore di questo, sia solo acqua o vino e pane. Tuttavia chi dà gli esercizi cerchi di sapere come si trova con quel regime di vitto, per evitare eccessi opposti» (D 87, 15).

Anche nel *Direttorio autografo* Ignazio scrive: «Non mangi né beva se non quello che chiederà» (D 70, 3) e nel *Direttorio dato a voce* si precisa che il santo «giudica essere questa una delle cose che aiutano maggiormente» (D 79, 1).