

הצום מקטין את הדומיננטיות של של הצד החומרי בהיות האדם השואף לחיים ערכיים

כו תענית ורצון

עיקר כבודת ההשגה הוא על ידי מה שהרצון אל הטוב ואל השלמות נחלש על ידי פגמי המדות והעונות, ובאמת ראוי להתענות כדי להתיש את כח הרע בחומר, המונע את הרצון מלעלות במעלותיו. אבל צריך לשקול גם כן את הכח הרוחני והגופני אם הוא מסכים לזה.

בכל אופן אין להתיאש מעליית הרצון. ואפילו כשנשארים כמה פגמים שלא נתתקנו, בין במדות בין במעשים, צריך לצפות לחסד ד' ולתשועה עליונה, כי טוב וישר ד', ויורה חטאים בדרך. (אורות הקודש, דרך הקודש, פרישות)

כה תעניות כהדרת מעבר

..... אבל אם גופו הוא חלש, צריך הוא להרחיב את דעתו ברוממות הקדושה, ולהשליך על ד' את יהבו, ואת כל טיפולו המוסרי המעשי, אחרי שבשמחה וטוב לבב ירצה ללכת גם במעשה ובמדות בדרך ישרה, ויוכל להניח את רוחו הגדול לשוטט במרחבים עליונים, לשיר שירי נועם, מלאים גבורה נפלאה,

גם במקום שלכאורה אין ידו מגעת שם. כי אין קץ ותכלית לאור החסד האלהי, הפרוש על משיגי האמת, שהם הם מבקשיו ודורשיו. כי בי חשק ואפלטוהו אשגבהו כי ידע שמי, יקראני ואענהו עמו אנכי בצרה אחלצהו ואכבדהו, אך ימים אשביעהו ואראהו בישועתי. (אורות הקודש, דרך הקודש, פרישות)