أي مشقة بقائه وأبقى في جسمي قوته وذلك أن العروق تتغذى من ذلك فتتقوى أعضاؤه على الطاعات وتتعوذ من كل شيء تخافه من إنس وجن وحيوان وعند ما تحل بموضع أو تجلس بمكان أو تنام فيه تقول أعوذ بكلمات ا أي القرآن التامات أي التي لا يعتريها نقص ولا باطل من شر ما خلق وتكررها ثلاث مرات كما في مسلم ومن التعوذ أن تقول أعوذ بوجه ا الكريم وبكلماته التامات التي لا يجاوزهن أي لا يتعداهن بر ولا فاجر البر المحسن والفاجر ضده ووقوع المكروه من البر ممكن و أعوذ بأسماء ا الحسنى وصفت بذلك لما استلزمته من معان حسنة مثلا وهاب معناه كثير الهبة وهذا يتضمن معنى هو كثرة حمد الحامدين وتعظيم المعظمين كلها تأكيد ما علمت منها وما لم أعلم يؤخذ منه أنها ليست محصورة في التسعة والتسعين قال القشيري إن ألف اسم ثلاثمائة في التوراة وثلاثمائة في الزبور وثلاثمائة في الإنجيل وتسعة وتسعين في القرآن وواحدا في صحف إبراهيم من شر ما خلق وذرأ وبرأ ألفاظ مترادفة معناها الإيجاد من العدم إلى الوجود ومن شر ما ينزل من السماء