تسحروا ، فإن في السحور بركة

عن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «تَسَحَّرُوا، فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً».

[صحيح] [متفق عليه]

حَثَّ النبيُّ صلى الله عليه وسلم على السَّحُور وهو الأكل آخِر الليل استعدادًا للصيام؛ لأن فيه (بركة) خيرًا كثيرًا مِن الأجر والثواب، والقيام في وقت آخر الليل للدعاء، والتَّقَوِّي على الصوم، والتَّنَشُّط له، وتخفيف مشقَّته.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ar/show/4498