'Sehurite, jer u sehuru je, zaista, berićet (blagoslov).'

Od Enesa ibn Malika, radijallahu anhu, prenosi se da je rekao: "Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, je kazao: 'Sehurite, jer u sehuru je, zaista, berićet (blagoslov).'"

[صحيح] [متفق عليه]

Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, je podsticao na sehur, odnosno obrok pred zoru u pripremi za post, jer u njemu ima bereketa (mnogog dobra) u vidu nagrade i sevapa. Sehur također pruža priliku za dovu u posljednjoj trećini noći, pomaže u postu i olakšava ga.

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