El mejor ayuno después de Ramadán es el ayuno en el mes de Al-lah Muharram y el mejor rezo después de los obligatorios es el rezo de la noche.

Narró Abu Huraira -Al-lah este complacido con él-: el profeta -la paz y las bendiciones sean con él- dijo: El mejor ayuno después de Ramadán es el ayuno en el mes de Al-lah Muharram y el mejor rezo después de los obligatorios es el rezo de la noche.
[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Muslim]

El ayuno en el mes de Muharram, el cual es el primer mes del calendario islámico basado en la emigración, es el mejor ayuno después del ayuno en Ramadán, ya que es el principio del año y comenzarlo ayunando -lo cual es luz- es de las mejores obras, es recomendable que el musulmán sea constante en ello y no lo deje sino por alguna excusa, su dicho "el mes de Al-lah" es por la gran importancia y preferencia sobre el resto de los meses, la oración de la noche es la mejor oración voluntaria después de las obligatorias, ya que el temor en ellas es mayor, une el corazón y el estar a solas con el Señor, Al-lah dice en el Corán: (Por cierto que si te levantas a orar avanzada la noche encontrarás mayor quietud y podrás concentrarte mejor) (el arropado 6) ya que la noche es un momento de tranquilidad y descanso, si se utiliza en la adoración sería más efectiva para el alma y menos dificultosa para el cuerpo, y por ende el sacrificio ante Al-lah sería más y mayor.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/11261