Le meilleur jeûne après le Ramadan est celui du mois d'Allah Al-Muḥarram, et la meilleure prière après la prière prescrite est la prière nocturne.

Abû Hurayrah (qu'Allah l'agrée) relate que le Messager d'Allah (sur lui la paix et le salut) a dit : « Le meilleur jeûne après le Ramadan est celui du mois d'Allah Al-Muḥarram, et la meilleure prière après la prière prescrite est la prière nocturne. »

[Authentique] [Rapporté par Muslim]

Le jeûne du mois de Muḥarram, qui est le premier mois de l'année de l'hégire, est le meilleur jeûne après le jeûne de Ramadan car c'est le début d'une nouvelle année que l'on ouvre avec le jeûne qui est la lumière des meilleures œuvres ; il est donc recommandé au musulman de l'accomplir avec désir et de ne pas le délaisser, sauf excuse de sa part. La parole du Prophète (sur lui la paix et le salut) « le mois d'Allah Al-Muḥarram » montre l'importance et la distinction de ce mois par rapport aux autres ; de plus, la prière de la nuit est la meilleure des œuvres surérogatoires après la prière obligatoire et la concentration y est plus grande étant donné que le cœur et l'intimité avec le Seigneur sont réunis. Allah, Exalté soit-Il, a dit : {(La prière pendant la nuit est plus efficace et plus propice pour la récitation.)} [Coran : 73/6]. En effet, la nuit est un moment de tranquillité et de repos ; donc, si l'on emploie ce temps dans l'adoration, c'est plus éprouvant pour l'âme et plus difficile, fatiguant et éreintant pour le corps. Par conséquent, cette œuvre est plus profonde comme charge à accomplir et meilleure auprès d'Allah.

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