"О Абдуллах, не будь похож на такого-то, который сначала совершал добровольные ночные молитвы, а потом перестал это делать".

Абдуллах ибн Амр ибн аль-Ас, да будет доволен Аллах им и его отцом, передал: "Однажды Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал мне: "О Абдуллах, не будь похож на такого-то, который сначала совершал добровольные ночные молитвы, а потом перестал это делать".
[Достоверный] [Согласован Аль-Бухари и Муслимом]

Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, предостерёг Абдуллаха ибн Амра от того, чтобы прекратить совершать добровольную ночную молитву, как поступил один человек, имя которого он не упомянул, скрыв его личность. Мусульманину следует избегать проявлять чрезмерность в поклонении и возлагать на свою душу сверх того, что она может вынести. Того же, кто обременит свою душу делами поклонения, религия одолеет, поскольку существует очень много видов и дел поклонения. В итоге человек обессилит и вообще перестанет их выполнять. Это произойдёт по той причине, что он не проявил умеренность в поклонении, ведь Всевышний Аллах предписал Своим рабам совершать различные виды поклонения лишь в определённое время в качестве облегчения и милости. Кроме того, если человек станет проявлять умеренность в делах поклонения, то он будет постоянно совершать их, что также позволит ему с лёгкостью и без труда выполнять все свои обязанности перед Всевышним Аллахом, перед собой, перед семьёй и перед друзьями. Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: "Больше всего Аллах любит такие религиозные дела, которые совершаются постоянно, даже если их будет совсем немного". Как следует из хадиса Абдуллаха ибн Амра, необходимо, чтобы человек постоянно и регулярно совершал добровольную ночную молитву по мере своих сил.

http://sunnah.global/hadeeth/ru/show/11270