

༥ །བདུད་འཛམས་དྲེ་རྩེ་གོ་ལོད་གྱི་བརྒྱུད་འདེབས་ནི།།

ORAÇÃO DA LINHAGEM

༄༅། །རབ་འབྱམས་རྒྱལ་ཀུན་རིགས་བདག་སྣང་མཐའ་ཡས།

RAB JAM GYAL KÜN RIK DAK NANG T'HA YAY

Senhor das famílias da infinita matriz de todos os vitoriosos, Amitabha;

།འགྲོ་འདུལ་ཐུགས་རྗེའི་གཏེར་ཆེན་གར་གྱི་དབང་།

DRO DUL T'HUK JEY TER CHHEN GAR GYI WANG

Domador de seres, grande tesouro de compaixão, Avalokiteshvara;

།དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་ཁུབ་བདག་ཐོད་ཐྱེང་རྩལ།

KYIL KHOR GYA TSHÖ KHYAB DAK T'HÖ T'HRENG TSAL

Senhor soberano do oceano de mandalas, Pema T'höd T'hreng Tsal—

།གསོལ་བ་འདེབས་སོ་མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་རྩུལ།

SOL WA DEB SO CHHOK T'HÜN NGÖ DRUB TSOL

Eu rezo a você, conceda as realizações espirituais supremas e comuns.

།ལྷ་མེད་གསང་བའི་མཛོད་འཛིན་མཁར་ཆེན་བཟའ།

LA MÉ SANG WAY DZÖ DZIN KHAR CHHEN ZA

Detentora do tesouro secreto insuperável, Kharchen Yeshe Tsogyal;

།མི་ཤིགས་གློང་ལྷའི་བརྒྱུད་འགྲོལ་འགྲོ་འདུལ་གླིང་།

MI SHIK LONG NGAY DA DROL DRO DUL LING

Revelador dos símbolos dos cinco aspectos da profunda e indestrutível expansão,

Drodul Lingpa;

།ཟབ་གསང་བཀའ་བབས་རྩ་བརྒྱུད་ལྷ་མ་ལ།

ZAB SANG KA BAB TSA GYU LA MA LA

Lamas da linhagem raiz, dotados com a transmissão do segredo profundo –

།གསོལ་བ་འདེབས་སོ་མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་རྩུལ།

SOL WA DEB SO CHHOK T'HÜN NGÖ DRUB TSOL

Eu rezo a você, conceda as realizações espirituais supremas e comuns.

།སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྒྱུ་དྲའི་གར།

SANG GYAY KÜN GYI YÉ SHÉY GYU DRAY GAR

A exibição mágica da sabedoria de todos os budas aparece inteiramente

།དུལ་དཀའི་གཤེད་དུ་ཡོངས་སྣང་ཏེ་རུ་ག།

DUL KAY SHÉ DU YONG NANG HERUKA

Como o heruka para subjugar aqueles difíceis de domar.

|གཏུམ་ཆེན་འཆོལ་བའི་བློ་རྒྱལ་ལྷ་ཆོགས་ལ།
TUM CHHEN CHHOL WAY T'HRO GYAL LHA TSHOK LA
Monarca irado feroz e mais poderoso, e divindades reunidas—

|གསོལ་བ་འདེབས་སོ་མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་སྟེལ།
SOL WA DEB SO CHHOK T'HÜN NGÖ DRUB TSOL
Eu rezo a você, conceda as realizações espirituais supremas e comuns.

|དུག་གསུམ་རང་གཟུགས་རྒྱལ་བསེན་བདུད་ཐེའི་དཔུང་།
DUK SUM RANG ZUK GYAL SEN DÜ DEY PUNG
Através do poder, força e habilidade de sua atividade magnetizadora e irada, tendo aniquilado

|དབང་དྲག་མཐུ་སྟོབས་ནུས་པས་ཆར་བཅད་དེ།
WANG DRAK T'HU TOB NÜ PAY TSHAR CHAY DÉ
Os espíritos gyalpo e senmo, e hordas de maras, que são as formas reais dos três venenos,

|རང་རིག་པར་བླག་འཐུང་དབང་པོའི་སྒྲ།
RANG RIK PEMA T'HRAK T'HUNG PÄ WÖ KU
A autoconsciência torna-se aparente como a forma do heroico heruka Padma.

|མངོན་གྱུར་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་དཔལ་ཐོབ་ཤོག།
NGÖN GYUR CHHOK LAY NAM GYAL PAL T'HOB SHOK
Que eu alcance esta gloriosa vitória em todos os aspectos e direções.
ཅེས་པའང་འཇིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྟོགས་སོ།།

Isto também é de Jigdral Yeshe Dorje.

། གྲོ་ལོད་གསང་སྒྲུབ་རྒྱུན་ཁྱེར་བཞགས།
A PRÁTICA DIÁRIA SECRETA DE DORJE DROLÖ

ན་མོཅ་ལྷ་མ་དབང་དྲག་ཉི་ཅུ་ཀར། སྐྱབས་འཆི་འགྲོ་དོན་བྱང་སེམས་བསྐྱེད། །ལན་གསུམ།

NAMO LA MA WANG DRAK HE RU KAR KYAB CHHI DRO DÖN JANG SEM KYÉ
Homenagem! No poderoso e irado Heruka-Lama Nós tomamos refúgio. Para o benefício dos seres, nós geramos bodhicitta. **Repita três vezes.**

རྩི་སྐད་ཅིག་རང་ཉིད་གྲོ་བོ་ལོད། སྐྱག་ནག་ཁྲོ་གཏུམ་ཨམ་གཅིག་བསྐྱམས།

HUNG KAY CHIK RANG NYI DRO WO LÖ MUK NAK T'HRO TUM AM TSIK DAM
Hung Em um único momento, a auto-natureza [surge como] Drowolö; De cor grená, irado, feroz, dentes pressionando o lábio inferior;

YAY YÖN DOR JÉ CHAK P'HUR DENG ZA BER CHHÖ GÖ SAK LHAM SOL
[Mãos] direita e esquerda brandindo um vajra e uma phurba meteórica; Vestindo um
manto de seda, um xale monástico e botas de couro;

ཡེ་ཤེས་མེ་དཔུང་འབར་བའི་རྫོང་། ། ལྷག་མོ་གྲུས་མའི་སྤྲོང་ན་འགྱུང་།
YÉ SHEY MÉ PUNG BAR WAY LONG TAK MO DRŪ MAY TENG NA GYING
Em uma vasta expansão de massas flamejantes de fogo de sabedoria, Ele está
regiamente posicionado em cima de uma tigresa grávida.

T'HUK KAR NYI TENG HUNG MAR T'HAR TSA WAY NGAK KYIY KOR WAR GOM
 Medite que no centro do coração, um Hung vermelho em um assento de sol é cercado
 Pelo mantra raiz giratório. **Então recite:** HUNG HUNG HUNG E então recite quantas
 vezes desejar:

OM AH HUNG BENZRA GURU DROWOLÖ LOKA SARWA SIDDHI HUNG HUNG
Ao terminar, com ཞེས་ཅི་འགྲུབ་བརྒྱས་པའི་མཐར།

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་གས་འོད་གསལ་དུ་བསྟུ། HUNG HUNG HUNG [o Heruka] é recolhido na Luz da Sabedoria.Com བཤྲ་བཤྲ་བཤྲ་ཀྲིས་སྒྲུབ་ཡང་སྒྲུབ་ཅིང་། P'HET P'HET P'HET a Forma de Sabedoria é mais uma vez assumida.

GÉ DIY DAK DANG DRO WA KÜN DÜ DUL DRO LÖ KUR MIN NAY
Através da virtude desta prática, que eu e todos os seres Amadureçamos na Forma de Sabedoria de Dudul Drolö

DÜ ZHI YUL LAY NAM GYAL TÉ KHOR WA DONG TRUK TRA SHI SHOK
E sejamos completamente vitoriosos na guerra dos quatro maras. Que a auspiciosidade
de agitar as profundezas do samsara prevaleça!

ཅེས་སོགས་བསྟོར་ཤིང་བརྗོད་ཀྱི་ཞེས་པ་འང་ཨ་རིའི་མོས་ལྷན་འགའི་ཉམས་ལེན་དུ་འཇིགས་བྱལ་ཡེ་ཤེས་དྭ་རྒྱུ་སོ།།

Assim recite orações de dedicação e desejos auspiciosos.

A prática foi escrita por Jigdral Yeshe Dorje para alguns devotos.

། དྲིགས་པ་ལྗེ་བརྒྱད་ཀྱི་གསོལ་མཆོད།

OFERENDA ÀS OITO CLASSES DE PROTETORES ARROGANTES

བཤོས་བྱ་མཐུན་རྗེས་ཀྱིས་གཏམས་པ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས།

Tendo arranjado as substâncias necessárias, como tormas, e as abençoado, recite:

རང་ཉིད་དབང་དྲག་འབར་བའི་ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས་བསྐྱལ་བས་དྲིགས་པ་ལྗེ་བརྒྱད་
འཁོར་དང་བཅས་པ་སོ་སོའི་གནས་ནས་སྤྱན་དངས་པར་བསམ་ཞིང་། ཧྲུྃ་ཧྲུྃ་ཧྲུྃ་

RANG NYI WANG DRAK BAR WAY T'HUK KAY Ö ZER GYIY KUL WAY DREK
PA DÉ GYAY KHOR DANG CHAY PA SO SÖ NAY NAY CHEN DRANG PAR
GYUR HUNG HUNG HUNG

Visualize que: Você mesmo é transformado no Poderoso e Irado Flamejante, raios de luz irradiando do chakra do coração instigam as Oito Classes de Arrogantes e suas comitivas, invocando-os a vir de cada uma de suas moradas individuais. HUNG HUNG HUNG

ཨ་ཡ་མ་དུ་རུ་ཅ་ཤ་ན་བརྗོད་ས་མ་ཡ་ཇོ་ཇོ་ཞེས་བོས་ལ།

A YA MA DU RU TSA SHA NA BENZAR SAMAYA DZA DZA

Assim, chame. Ofereça com

ཨོྃ་བརྗོད་ཨཱྀྃ་ཤུབྱ་ཕུཊེ་ཏུ་བེ་ཨླ་ལོ་གེ་ལྷ་ཆེ་ནིའུ་ཤུབྱ་པ་དྲིཙྃ་སྤྱ་དྲ་བར་གྱིས་ཉེར་སྦྱོར་དང་།

OM BENZAR ARGHAM PADYAM PUSHPE DHUPE ALOKE GHENDE NYUDE
SHABDA PRATITSHA SOHA^e

མ་དྲ་པར་ཨཱི་ཏ་ཁ་ཏི། མ་དྲ་རྟ་ཁྲ་ཏི་ཞེས་སྤྲོད་རྟ་སྟོབ།

MAHA PENTSA AMRITA KHAHI MAHA RAKTA KHAHI

Assim ofereça men e rakta.

ཨ་ཡ་མ་དུ་རུ་ཅ་ཤ་ན་ས་པ་རི་སྤྲ་ར་ཨི་དྲོ་བ་ལི་ཏུ་ཁ་ཁ་ཁྲ་ཏི་ཁྲ་ཏི།

A YA MA DU RU TSA SHA NA SAPARIWARA IDAM BALINGTA KHA KHA KHAHI KHAHI

ལན་གསུམ་མམ་བདུན་གྱིས་གཏོར་མ་ཐུལ་ལ།

Repita três ou sete vezes para oferecer a torma.

ཧྲུྃ་ཇོ་ཐུག་འཐུང་བཀའ་ཡི་ཕོ་ཉ་ཆེ། མཐུ་ཆེན་ལྗེ་བརྒྱད་དྲིགས་པའི་ཆོགས།

HUNG DZA T'HRAK T'HUNG KA YI P'HO NYA CHHÉ T'HU CHHEN DÉ GYAY DREK PAY TSHOK
HUNG DZA Grandes mensageiros comandados pelo Heruka e

སྒྲོན་གྱི་ཁས་སྒྲངས་མ་གཡེལ་བར་། མ་ཐོགས་སྒྱུར་དུ་དམ་ལ་འདུ་།
NGÖN GYI KHAY LANG MA YEL WAR MA T'HOK NYUR DU DAM LA DU
As muito poderosas oito classes de protetores arrogantes com sua assembleia,
Sem negar sua promessa anterior,

དམ་ཉམས་བསྐལ་བའི་ཤ་བྲག་རུས་། དོན་སྤྲོད་དབང་པོ་རྐང་ཁྲད་ཆེལ་།
DAM NYAM DRAL WAY SHA T'HRAK RÜ DÖN NÖ WANG PO KANG LAY TSHIL
Reúnam-se rapidamente sem hesitação de acordo com o seu samaya. Acarne, sangue, ossos,

སྒྲོན་རྒྱ་གཏོར་མའི་དགའ་སྟོན་ལ་། རོལ་ཅིག་གསོལ་ལོ་ཁ་རྩི་ལྷ་ཏི་།
MEN RAK TOR MAY GA TÖN LA ROL CHIK SOL LO KHA RAM KHA HI
Órgãos internos, órgãos dos sentidos, medula, cérebros e gordura dos quebradores de
samaya liberados são Um banquete alegre de torma de men e rakta.

ཤ་ལ་དགའ་བས་ཤ་ལ་བློ་། ཤ་བཟན་རྐན་སྒྲོག་ཅིང་རོལ་།
SHA LA GA WAY SHA LA ZO SHA ZEN KEN DRA TOK CHING ROL
Por favor, participem e desfrutem, KHARAM KHAHI! Quem gosta de carne, coma carne!
Comedores de carne, desfrutem estalando a língua!

བྲག་ལ་དགའ་བས་བྲག་ལ་འཐུང་། བྲག་འཐུང་མིད་པ་བྱུར་གྱིས་རོལ་།
T'HRAK LA GA WAY T'HRAK LA T'HUNG T'HRAK T'HUNG MI PA KHYUR GYIY ROL
Quem gosta de sangue, beba sangue! Bebedores de sangue, desfrutem engolindo tudo!

རུས་ལ་དགའ་བས་རུས་པ་སྒྱུར་། རུས་སྒྱུར་སོ་སྒྲོ་ཆེས་ཆེས་རོལ་།
RÜ LA GA WAY RÜ PA MUR RÜ MUR SO DRA CHHEM CHHEM ROL
Quem gosta de ossos, mastigue ossos! Mastigadores de ossos, desfrutem batendo os dentes.

བསྟན་པ་བདག་གིས་མ་ནོར་གྱིས་། བཞེས་པ་བྱིད་རྣམས་མ་ནོར་ཅིག་།
TAB PA DAK GIY MA NOR GYIY ZHEY PA KHYE NAM MA NOR CHIK
Eu, o servidor, não cometi nenhum erro, Então vocês, os recebedores, não devem
cometer nenhum erro!

དགྱེས་ཤིང་ཆོམས་པར་རོལ་ནས་ཀྱང་། སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་བྱིད་གྱིས་སྤངས་།
GYEY SHING TSIIM PAR ROL NAY KYANG SANG GYAY TEN PA KHYÖ KYIY SUNG
Fiquem deliciosamente satisfeitos e desfrutem! Protejam a doutrina do Buda!

དཀོན་མཆོག་དབུ་འཕང་བྱིད་གྱིས་བསྟོད་། རྣལ་འབྱོར་སྒྲོ་དབྱ་བྱིད་གྱིས་སྒྲོལ་།
KÖN CHHOK U PHANG KHYÖ KYIY TÖ NAL JOR KU DRA KHYÖ KYIY DROL
Eleve deliciosamente as Três Joias com louvor! Libertem os inimigos do praticante

གལ་ཏེ་ཕྱིན་ལས་མི་བསྐྱབ་ན་། དཔལ་གྱི་ལྷང་ལས་འགལ་བའི་ཕྱིར་།
GAL TÉ T'HRIN LAY MI DRUB NA PAL GYI LUNG LAY GAL WAY CHHIR
Se vocês não realizarem sua atividade, Vocês estarão negando o comando do Glorioso, e

ཁྱེད་ཀྱི་མཁས་ཉམས་ཤིང་བརྒྱུག་པར་འགྱུར་ཤིང་བས་དམ་ལས་མ་འདའ་བར་ཤིང་
KHYE NAM NYAM SHING LAK PAR GYUR DÉ WAY DAM LAY MA DA WAR
Devido ao comprometimento de seus votos, vocês serão destruídos! Portanto, não
transgridam seu samaya,

བཅོལ་བའི་ལས་འདི་ཟུར་དུ་གྱིས་ཤིང་དུས་ལ་བབ་པོ་ས་མ་ཡུ་
CHOL WAY LAY DI NYUR DU GYIY DÜ LA BAB PO SA MA YA
Realizem rapidamente esta atividade confiada! O tempo chegou – SAMAYA!

ཞེས་གསལ་ཞིང་ཕྱིན་ལས་བསྐྱུལ། མགོན་རང་གནས་སུ་གཤེགས་ལ་མཆོད་གཏོར་གཙང་སར་འབུལ་ལ། ཞེས་
པའང་འཇིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྟོ་རྟེས་སོ།།

Assim recitando, a atividade foi invocada. Envie os convidados de volta às suas
moradas, e leve as oferendas e torma para um lugar limpo.
Isto foi escrito por Jigdral Yeshe Dorje.

༥ །མདོ་ལྷགས་ཆོས་ཚུལ་ཚང་ལ་མ་ནོར་བ། །མཁས་ཤིང་བྱབ་བརྟེས་རིག་འཛིན་
བརྒྱུད་པའི་སྲོལ།
DO NGAG CHÖ TS'ÜL TS'ANG LA MA NOR WA K'E SHING DRUB NYE RIG 'DZIN
GYÜ PA'I SÖL

Sem equívoco em sua pura tradição do Dharma, Sutra e Mantra, caminho de prática da
linhagem Vidyadhara dos sábios e realizados. Escrito por Gyurme Dorje.

ཁྱབ་བརྟེན་སྤིང་པོ་གསང་ལྷགས་སྤྲ་འགྱུར་བའི། །བརྟེན་པ་དར་རྒྱས་འཇམ་གླིང་
ཁྱབ་ཁྱུར་ཅིག
T'UB TEN NYING PO SANG NGAG NGA 'GYUR WA'I TEN PA 'PEL GYE 'DZAM LING
KY'AB GYUR CHIG

que a quintessência dos Ensinamentos do Iluminado, os Ensinamentos do Mantra
Secreto da Escola de Tradução Inicial, cresçam e se espalhem, permeando o mundo
inteiro.

DEDICAÇÃO DE MÉRITO

Toda a virtude que acumulei em todas as minhas vidas até
este momento, incluindo o mérito gerado por esta prática,
ofereço ao bem-estar de todos os seres sencientes. Que a
doença, a guerra, a fome e o sofrimento diminuam para todos
os seres sencientes, e que sua sabedoria e compaixão
aumentem nesta e nas vidas futuras. Que eu perceba
claramente que todas as experiências são insubstanciais

como o tecido dos sonhos durante a noite e imediatamente desperte para perceber a manifestação da sabedoria pura no surgimento de todos os fenômenos. Que eu alcance rapidamente a iluminação para trabalhar incessantemente pela libertação de todos os seres. Lótus, nascido de um lótus imaculado, a Divindade Suprema, Padmasambhava da Família Lótus. Puro por fora. Puro por dentro. Assim como o botão de um lótus. Assim, que você sirva aos ensinamentos do Nascido do Lótus, Padmasambhava.

༺ ཡང་དག་ཚད་མ་གསུམ་གྱི་ང་རོ་ཡིས། །རྩ་ངན་རི་དྲགས་ཚོགས་རྣམས་སྐྱལ་མཛད་པ།
YANG DAK TSED MASUM GYI NGAR ROYI TAMENRIK TSOGE NAM TRAK
DZED PA

O rugido da tríplice lógica infalível aterroriza as hordas de animais selvagens que sustentam visões inferiores

།ཐེག་མཚོག་སང་གེ་ལྷ་དབྱངས་ས་གསུམ་བྱལ། །མཚོ་སྐྱེས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རྒྱས་གུར་ཅིག།
THEK CHHOK SENGE'I DRA SA SUM KHYAB TSHO KYE GYAL WAI TENPA GYE
GYURCHIK

O som melodioso do veículo supremo permeia o universo tríplice.

Que os ensinamentos do Vitorioso Nascido do Lago floresçam!

འཇམ་མགོན་མི་པམ་རིན་པོ་ཆའི་མཛད་པའོ།

Composto por Jamgon Mipham Rimpoche.

༺ མཁན་ལྷོབ་ཚུལ་གསུམ་རིང་ལྷགས་ཆེ། །འཇམ་མེད་ས་གསུམ་བྱལ་པར་སྤེལ།
K'EN LOB CHÖ SUM RING LUG CHE' DZAM LING SA SUM KY'AB PAR'PEL

Que a grande tradição do Bodhisattva-Abot Shantarakshita, do Acharya Padmasambhava e do Rei do Dharma Tr'isong De'utsen se expanda e permeie os três reinos do mundo.

།འགྲོ་རྒྱུ་མཚོག་གསུམ་སྣང་བ་དང་། །མི་འབྲལ་དུས་གསུམ་དགེ་ལེགས་ཤོག།
DRO GYÜ CHOG SUM NANG WA DANG MI 'DRÄL DÜ SUM GE LEG SHOG

Que as Três Joias Supremas e os fluxos mentais dos seres vivos permaneçam inseparáveis, trazendo virtude e bem-estar por toda parte, três vezes.

Este texto foi escrito por Jñâna. Não se esqueça do seu Lama. Reze a Ele em todos os momentos.

Não se deixe levar pelos pensamentos; observe a natureza da mente. Não se esqueça da morte. Persista no Dharma. Não se esqueça dos seres sencientes com compaixão, dedique seu mérito

a eles. Palavras de Sua Santidade Dilgo Kheyntse Rinpoche. A tradução desta sadhana foi realizada pelos estudantes de Dharma de Salt Lake City, Utah. (Pranidhana Raja, que é a parte final do Gandavyuha Sutra, a sessão final do Avatamsaka Sutra.

༺ དགེ་བ་འདི་ཡིས་མ་ལུས་འགྲོ་བ་ཀུན། །མ་འབད་བཞིན་དུ་གདོད་མའི་སར་ཕྱིན་ཏེ།
GEWA DI YI MA LU DROWA KUN MABED CHIN DU DO MAT(MEI?) SAR
CHIN TE

Com este mérito, possam todos os seres sem exceção alcançar sem esforço o estado original

ཀུན་བཟང་ས་ལ་ཕོ་འགྱུར་མེད་པ་ཡི། །དོན་གཉིས་ལྷན་གྲུབ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཤོག
KUNSANG SA LA PHO GYUR ME PA YI DON NYI LHUN DRUB CHO KYI
GYAL PO SHOK

No estado imutável sempre nobre (Kuntuzangpo), naturalmente abrangendo os dois propósitos, possa o Rei Vitorioso do Dharmata ser obtido.

།ཅེས་པ་འདི་ཡང་ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་དབྱིངས་མཛོད་ཀྱི་བསྐྱོ་བའི་ལཱ་ལས་སོ།།

Esta estância é a parte dedicatória do Tesouro do Dharma Dhatu de Longchenpa.

༺ རྫོག་པ་ལ་སྤྱལ་གྱིས། བསྐྱེད་རྫོགས་མེད་པའི་ཆོ་ག་ཐུན་བཞི་དང་། །དག་དྲན་མེད་པའི་
རྩ་རོལ་ཁྱུར་ཆེམས་དང་། །ཉིང་འཛིན་མེད་པའི་བཟླས་བརྗོད་འབྲུག་འབྲུག་འདི། །ཐར་པའི་

ལམ་ལ་སྤྱོད་པ་ཅན་ཉི་རེ་ཀན།།

Disse Patrul Rinpoche: Rituais sem as fases de geração e completude, quatro sessões formais de prática, tambores e címbalos estrondosos sem atenção correta, recitações

de mantra sem samādhi--esse murmúrio mecânico —mal chegam a apontar na direção do caminho da libertação. Não siga ensinamentos que são moralmente duvidosos, não viva em negligência.

