

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

EGO-IDEAL: REEDUCACIÓ DE LA MENT I EL QUE MAI NO ACCEPTARIA.

Dossier 11

Tercera setmana de desembre

Índex

Utilitat del dossier	3
Recorda: Verifica, no creguis.	3
El teu destí està escrit.	4
El que necessites és el que no vols	6
Dues formes d'aprendre: per discerniment o per patiment.	6
Ho aprofitaràs o prefereixes patir?	8
Reeducar el cervell	9
Fons de pantalla de mòbil i ordinador	13
El que mai no acceptaria	14
Exemples del que mai no acceptaria	16
Tasca suggerida per a aquesta setmana	21

Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits al curs** perquè puguis completar els teus apunts.

A més, d'aquesta manera, no caldrà que prenguis apunts si no ho desitges. Per a algunes persones fer apunts facilita aprendre, per a altres persones els dificulta seguir la classe. Sabent que rebràs el resum de la sessió, podràs decidir si prens molts o pocs apunts a classe: **sempre ho tindràs tot!**

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió**, perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no es poden plasmar al dossier.

De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit.

Recorda que l'assistència **a la classe o en diferit és el 80% del resultat** .

Recorda: Verifica, no creguis.

Et prego que no em creguis.

Però també et demano que no et tanquis al que llegiràs ara.

Encara més, et demano que, si pots, ho agafis com una hipòtesi de treball i intentis verificar-la, intentis comprovar si això és així a la teva vida.

D'aquesta manera, el que comprovis es convertirà en coneixement i no serà només informació mental, d'acord?

Sí? Doncs... endavant!

El teu destí està escrit.

Sí, afirmo que el teu destí està escrit.

Mira, afirmo que (si m'expliques com veus el món), puc saber què et passarà, puc saber quin és el teu destí.

Encara més, afirmo que el teu destí coincideix amb el que ignores.

Destí i ignorància són sinònims: allò que ignoro generarà el destí que viuré. És inevitable.

Ho amplio amb un exemple.

Imagina que ignores el que significa que el semàfor de vianants estigui vermell.

Si això et passa, el teu destí (abans o després) serà que t'atropellin en creuar.

No puc afirmar quan.

Tampoc no puc saber amb certesa si t'atropellarà un camió, un cotxe o una moto.

Però si tu ignores que, quan el semàfor està vermell per a tu, no has de creuar, les probabilitats d'accident s'incrementen tant que puc afirmar (amb grans probabilitats d'èxit) que acabaràs en un hospital.

Màgia?

No! Simplement, allò que ignoro indica els problemes que tindrè.

De la mateixa manera que si un infant de 10 anys no sap multiplicar, suspendrà matemàtiques, allò que no saps anuncia el que viuràs, les dificultats que tindràs.

Aula interior Sessió 11

Per tant, com més ignorància tens, més destí de patiment tens al teu davant.

Si, per exemple, ignores com ser flexible, puc preveure que tindràs dificultats per rigidesa.

Si, per exemple, no saps com ser compassiu amb les persones que s'equivoquen, la teva vida s'omplirà de culpa i autoinculpació.

Ho reitero, no és màgia.

És, simplement, un fruit inevitable de la ignorància.

I, per descomptat, no és càstig.

A la naturalesa hi ha conseqüències, però no hi ha càstigs.

Per exemple, qualsevol ésser que se sent agredit, tendeix a defensar-se. En conseqüència, si jo agredeixo els altres, tinc molts números de rebre l'agressió dels altres (s'estaran defensant).

En resum: el que ignores, construeix el teu destí. Redueix la teva ignorància i el teu destí canviarà; deixaràs de ser corresponent a situacions de patiment i seràs corresponent a situacions de goig.

De la mateixa manera que quan l'infant aprèn a multiplicar aprova les matemàtiques, també nosaltres reduïm les dificultats de la nostra vida en reduir la nostra ignorància.

Vist des d'aquesta perspectiva, el creixement interior és una de les millors inversions que pots fer a la teva vida, oi?

El que necessites és el que no vols

Quan un infant no vol aprendre a multiplicar... és això el que necessita per superar les dificultats que té.

De la mateixa manera, el que tu necessites és el que no vols.

O dit, d'una altra manera: les dificultats que no vols viure t'indiquen els temes que has de viure per resoldre el que no saps.

Per quin motiu una persona no vol viure alguna cosa determinada?

Doncs perquè té por de no saber manegar-ho, té por de patir perquè no sap com relacionar-se amb aquesta dificultat.

I, si no sap relacionar-se amb una dificultat, què el beneficiarà més? Què és allò que necessita?

Doncs, el que necessita és viure aquesta dificultat... per poder a aprendre a manegar-la!

Uf! Sé que és desagradable pensar-ho, però, alhora, em sembla lògic.

Encara més, em sembla un acte d'amor perquè m'ajuda a créixer.

Dues formes d'aprendre: per discerniment o per patiment.

Però, en realitat, no és obligatori patir per aprendre.

De fet, el més savi és aprendre per discerniment. És a dir, el més pràctic és aprendre a manegar les situacions ABANS que ens passin.

Això és possible? Molts cops sí (d'altres ens costarà i, clar, llavors acabarem vivint el que no volem viure).

Molts cops sí que podem aprendre. Per exemple, entenem les 4 normes de l'ajuda, deixem d'interferir en la vida dels altres i, per tant, no tenim problemes que vinguin d'aquesta causa.

Però i què passarà si no aprenc (o no aplico) les 4 normes de l'ajuda?

Doncs que interferiré en la vida dels altres, generaré dificultats i hauré d'assumir-les necessàriament.

Fins quan hauré d'assumir les conseqüències d'aquestes dificultats? Doncs fins que aprengui el que no sé.

Per a algunes persones són dies, per a altres setmanes o mesos, però, lamentablement, per altres persones són anys. És cruel això? No, és inevitable; és una conseqüència d'una causa prèvia.

Ho reitero, a la naturalesa (a la vida del planeta Terra) no hi ha "càstigs", sinó conseqüències.

Lamentablement, algunes persones s'enganyen durant anys i no volen assumir les conseqüències de les seves conductes. Per exemple, persones que no saben dir "NO" i posar límits a certes situacions poden creure que han viscut situacions totalment injustes, que han estat agredides sense cap raó... i no veuran que, en tant que no eren capaces de posar límits fermes, han estat còmplices/causes del que han viscut.

Però ho reitero: no creguis res d'això. No t'ho creguis. Agafa-ho com una hipòtesi de treball i intenta verificar-ho.

Ho aprofitaràs o prefereixes patir?

Arribats aquí, cal fer-se una pregunta: ¿vols aprofitar el que et passi (encara que sigui desagradable i et sembli injust) per assumir la teva responsabilitat en el que ara vius o prefereixes culpa els altres, l'atzar, la mala sort, la injustícia o similar?

És a dir, prefereixes aprofitar tot el que vius per créixer?

O prefereixes tenir raó i patir?

No és una pregunta retòrica: ho veig tot sovint.

I ho comprenc. Sovint no és fàcil assumir, per exemple, que tinc una malaltia psicològica o física perquè no vaig ser posar límits a una situació desgastant. Perquè, el que em surt és dir: "A sobre que m'agredien, ara he de culpar-me per no haver posat límits fermes? Això és injust!".

Ho entenc.

Però un no ha de culpar-se, sinó assumir que ara pot canviar, pot actuar diferent.

Però sigui el que sigui el que va passar en el passat, ara he d'assumir el que visc i preguntar-me: el que penso, m'ajuda o em fa patir? Vull tenir raó o vull aprofitar-ho per no tornar a patir o per no incrementar el meu patiment?

No dic que sigui fàcil, però sí dic que és clau.

Mentre no assumeixis que, en el resultat de la teva vida, hi tens alguna cosa a veure, patiràs.

Quan assumeixis que el moment del poder és ara, que el moment de canviar és ara i que pots assumir la responsabilitat del que ara vius, tot pot canviar i girar com un mitjó.

Ho aprofitaràs o vols tenir raó?

Reeducar el cervell

La **neurociència** ens diu que **reeducar el cervell és possible** .

La ciència ens diu que, cada vegada que **pensem d'una manera determinada, estem generant un circuit neuronal** que, a mesura que es repeteix, es fa més fàcil de més habitual: el nostre circuit per defecte.

Sovint hem creat camins neuronals per defecte (els que s'activen de forma automàtica) que no ens ajuden.

Què cal fer, llavors? Doncs reeducar el nostre cervell!

Aprendrem a generar nous camins neuronals que reeduquin el cervell i que ens siguin d'utilitat; és a dir, **que no ens maltractin** .

Per què situo aquest aprenentatge en aquest moment del curs?

Perquè, molt sovint, l'ego-ideal ha generat automatismes (camins neuronals) que ens fan patir.

Els utilitzarem per reeducar la nostra ment.

Si patim, vol dir que podem pensar millor .

Fixa't: **ningú no pot pensar per tu**.

Per tant, et pots adonar que, quan et maltractes mentalment, ho estàs fent tu?

I, en conseqüència, pots veure que t'és **possible aprendre a fer alguna cosa diferent** que en lloc de maltractar-te et cuidi?

Aula interior Sessió 11

Això és el que farem: et suggeriré una sèrie de passos a fer quan sorgeixin pensaments que et fan patir.

Quan tinguis grans somnis i no es compleixin apareixeran pensaments de patiment (ego-ideal). O, també, quan simplement pateixis, serà el moment de practicar el que t'ensenyó a continuació.

Què volem aconseguir?

Molt senzill, volem que el nostre cervell s'acostumi a oferir-nos pensaments útils.

I quins són els pensaments útils? Doncs aquells pensaments que compleixen amb dues característiques: **em cuiden i transformen la realitat.**

Fixa't que un pensament que em maltracta, no ens serveix.

I tampoc no ens serveix un pensament que no ens ajuda a abordar la dificultat per canviar-la dintre del nostre espai d'influència.

Per tant, un pensament útil em cuidarà i m'oferirà una acció a fer davant la dificultat que visc.

T'animes a aprendre la forma de reeducar el cervell?

Doncs aquí ho tens, el **procés de 4 passos** per reeducar el nostre cervell:

Pas primer :

Aquest pas és preguntar-me: **Què estic pensant?**¹

Observa els teus pensaments (el que et dius) **i els sentiments que generen.**

Per exemple, observa com el pensament "*mai aprovaràs cap examen, ets un inútil*" es repeteix a la teva ment i com genera sentiments d'impotència, d'inferioritat, de...

1 T'animo a recordar que el que sentim sempre és fruit d'un pensament. Si penso coses desagradables, tindrè sentiments desagradables. Si penso coses agradables, tindrè sentiments agradables. Per tant, quan em sento malament (tinc sentiments desagradables) m'he de preguntar per les idees que em dic internament i que produeixen això que estic sentint.

Aula interior Sessió 11

Posar en evidència els pensaments que em generen el malestar és el primer pas. Sovint no som conscients del que ens diem i, clar, si no soc conscient d'un fet no em puc plantejar canviar-ho!

Per tant, el primer pas és fer aflorar l'origen el meu malestar (el que em dic interiorment).

Pas segon:

Pregunta't si aquests pensaments t'ajuden.

Ho fan? T'ajuden? Si no t'ajuden, si et maltracten t'animo a passar al tercer pas.

A vegades, però, no volem deixar de pensar això. És a dir, encara que ens faci mal el que estem pensant, també ens aporta un benefici secundari i no volem deixar de pensar-ho per no perdre aquest benefici.

Per exemple, algunes persones no volen deixar de sentir-se víctimes innocents del destí perquè, així donen una imatge (davant d'elles mateixes) de bones persones que perdrien si tinguessin una part de responsabilitat amb el que els passa.

Però espero que no sigui el teu cas. Si pateixes, pots veure que aquests pensaments no t'ajuden? Per tant... a fer net!

Pas tercer:

Desplaça la teva atenció de la dificultat ("*no he aprovat, soc un inútil, mai aprovaré res en exàmens*"...) **cap a l'amor cap a tu** (encara que això no sigui agradable, *penso cuidar-me, penso abraçar-me*) i posa tota la teva atenció a aquest amor cap a tu.

Una forma d'entendre com fer-ho és imaginar-te que abrades amb amor incondicional a la nena que vas ser quan tenies un o dos anys. Aquesta mirada d'amor incondicional (que acostuma a sortir de forma natural si t'imagines com un infant molt petit) és el gest que hauries de fer: mirar-te amorosament, abraçar-te, cuidar-te.

Desplaça l'atenció de la dificultat a estimar-te: "*m'agradaria que això no passés, però si passa em cuidaré*".

Quart pas:

Puc fer alguna cosa ara, abans d'anar a dormir?

I em centro a actuar dins la meva realitat. No és suficient mantenir la pau, hem d'actuar per reparar el que sigui possible d'arreglar.

A vegades podem telefonar a algú demanar-li disculpes, a vegades hauré de fer esport per treure l'excés d'energia, a vegades miraré amb tendresa el que sento i m'acaronaré suaument...

El que importa és que actuï conscientment fent allò que crec que puc fer, allò que m'és possible fer.

A la sessió ho vaig explicar pas a pas. Crec que va quedar molt clar. No dubtis a fer-li un cop d'ull i encara ho entendràs millor.

Reitero que aquests quatre passos t'ajudaran a reeducar el teu cervell. Així, cada vegada que alguna cosa desagradable passi tendirà a pensar "*això no és agradable, però no m'impedirà estimar-me i abraçar-me, seré feliç encara que això passi i actuar en la mida de les meves possibilitats*".

Vull remarcar que la "felicitat s'entrena"; és a dir, que podem aprendre a mirar la vida amb una tendresa i una acceptació profunda que ens porti a ser feliços en totes les circumstàncies (encara que no totes siguin agradables i en algunes sigui més difícil que en altres). D'entrada no et demano que ho aconseguis (els resultats no depenen de tu, però intentar-ho sí).

I què fer quan no aconseguixo cuidar-me? Doncs llavors t'animo a no maltractar-te per no poder pensar amorosament, t'animo a abraçar la teva poca traça i la teva dificultat, a centrar-te a estimar aquesta part teva que és maldestre i no sap fer-ho millor.

I si no en surt?

Doncs t'animo a no maltractar-te perquè no et surti... i així indefinidament.

Com ho veus?

T'animes a provar-ho?

Durant aquestes setmanes de desembre, de Nadal és un moment extraordinari per posar-ho en pràctica.

Mira, si ho practiques unes setmanes aniràs notant petits canvis, subtils, però reals en la teva forma de relacionar-te amb tu, d'acord?

El que he explicat ha estat **verificat per centenars d'anys de treball interior** a diferents religions i filosofies. Ara, a més, també ha estat **comprovat científicament**. Per tant, **ho proves?**

Ah! Una última advertència: **no tinguis pressa. La pressa és del personatge .**

Entrenar-te en això donarà resultat. No en tinc dubte. Però no tinguis pressa: els resultats no depenen de tu, intentar-ho amb tendresa sí.

D'acord?

Fons de pantalla de mòbil i ordinador

Pots posar un dibuix o similar de fons del vostre telèfon o ordinador perquè, en mirar-lo, us recordés aquests quatre passos.

T'animo a fer el teu propi fons. Però et pots inspirar en aquests (o usar-los):

El que mai no acceptaria

El contingut de la darrera sessió va ser molt senzilla.

D'aquí a un temps, quan torneu a escoltar la sessió, la viureu com una gran evidència i senzillesa. D'aquí a uns mesos us adonareu com aneu canviant interiorment, ja que el que ara us pot semblar una mica complex, us semblarà molt senzill.

De fet, estic segur que durant aquests primers mesos de curs **ja esteu mirant algunes coses de manera diferent.**

És normal, Aula Interior és un curs que, encara que pot semblar suau, **ens transforma de manera subtil, suau... però profunda** de manera que no podem continuar veient les coses com sempre!

Doncs bé, en aquesta darrera sessió vàrem compartir algunes creences que ens feien patir i que no podríem acceptar.

Sí, vam estar mirant **diferents creences que no podríem acceptar mai** . És a dir, vam estar veient com algunes creences són la nostra presó: **mentre no les pugui deixar caure patiré.**

Si hi ha alguna cosa que no puc acceptar i passa... patiré!

Per això cal investigar-les especialment: són una part de la nostra presó a deixar caure.

Cal acceptar tot el que passa: seria un **absurd no acceptar una cosa que és un fet!**

Aula interior Sessió 11

És un absurd no acceptar la malaltia: patirem doblement, en emmalaltir i perquè no l'acceptem!

És un absurd no acceptar la mentida: patirem doblement, quan ens menteixin i perquè no l'acceptem!

És un absurd no acceptar la lluna: patirem doblement, quan surti a la nit i perquè no l'acceptem.

Etcètera.

Però això vol dir que hem de tenir una actitud passiva?

NO.

Mil vegades NO.

Us animo a tenir una actitud activa a la vida.

Accepteu que la malaltia existeix... però aneu a l'hospital i seguiu el tractament!

Accepteu que la mentida existeix... però procureu descobrir-la i actuar sàviament en conseqüència!

Etcètera.

Remarco que NO tingueu una vida passiva: actueu.

Però recordeu-vos que, a l'octubre, vaig indicar que hi havia **tres àmbits en la realitat**: allò que no depèn de vosaltres, és a dir la realitat **dels altres** (el que fan, diuen i pensen els altres), la realitat **de la vida** (si plou, la gravetat, les lleis físiques, la mort...) i, finalment, **la teva realitat** : allò que tu penses, allò que tu sents, allò que tu fas.

Doncs actua conscientment a la TEVA realitat! Centra't en el que pots fer avui, en aquestes 24 hores.

Milers de persones perden el temps queixant-se sobre àrees de la realitat que no poden canviar. Quina pèrdua inútil d'energia! **Centra't en la teva realitat i actua.**

Ah! I un segon consell: actua sabent que potser la teva acció no donarà resultat en diversos decennis o centenars d'anys. No importa, **fes el que hagis decidit fer a la teva realitat i deixa que la vida faci la seva part.**

Per exemple, potser estàs en una associació a favor de la igualtat entre totes les persones al marge del color de la pell. Perfecte! Actua, fes el que puguis: pressiona perquè millorin les lleis, escriu llibres, ves a manifestacions, fes accions de sensibilització social... i deixa que la vida decideixi quan la igualtat real serà un fet!

La nostra tasca és tenir somnis i treballar-hi... però de nosaltres no depèn que es compleixin!

Actua i deixa a les mans de la vida que es faci realitat.

I un últim consell: **mai facis res per odi, mai facis res per rancúnia...**

Lamentablement, moltes persones estan en política i moviments socials "en contra de". Crec que és un gran error.

Tant de bo aquestes reflexions et siguin útils!

Exemples del que mai no acceptaria

Durant la sessió vam veure diferents exemples de coses que no acceptaríem.

A més de les 4 preguntes anteriors per reeducar la ment, vaig plantejar dues preguntes clau per poder començar a acceptar-les:

1. Què puc aprendre per deixar de patir?

2. Què faria aquí l'amor? Què he de mobilitzar?

Les dues preguntes anteriors són clau.

Per exemple:

No podria acceptar que el meu fill/a es drogués.

Què puc aprendre per deixar de patir?

Que ser mare/pare implica donar suport al nostre fill/a, però no podem actuar per ell/ella perquè li impediríem créixer.

Que cada persona pot prendre decisions i jo no soc aquí per jutjar, sinó per donar suport quan em necessiten.

Que si el/la sobreprotegeixo o l'amenaço o similar, tot empitjora.

Que he de respectar la seva decisió... i no salvar-lo/la de les conseqüències perquè, quan el meu fill/a ho decideixi, **no dubti del meu amor i pugui venir i jo hi sigui!**

Que el meu patiment no aporta res: intentar no patir per ell/ella, o bé pot convertir-se en una eina de xantatge per part del meu fill/a (com més mal està, més et controla).

Per tant, que és important desensibilitzar-me (no ser insensible, sinó que els sentiments no manin a la meua vida) i que actuï sempre buscant el seu màxim bé, sense interferir en les seves decisions.

2. Què faria aquí l'amor? Què puc mobilitzar?

Possiblement, respectaria la seva voluntat: no el/la renyaria, no el/la castigaria, no li cridaria... possiblement li diria: "Fill meu, jo soc aquí per a quan em necessitis. No et puc donar diners per a drogues, ja que va en contra de la meua manera de veure el món i et faria mal. Però si algun dia vols que professionals t'ajudin, jo et donaré suport". Per tant, mobilitzaria l'eina del respecte.

Possiblement, tindriem fermesa amorosa i, tot i que ens fes mal, no li donaríem diners per a droga, ni li permetríem estar a casa si ens roba o similar. I, tanmateix, li diríem: "quan puguis ser en aquesta casa sense robar perquè has deixat les drogues, seràs benvingut/da. Si necessites ajuda professional per deixar-les, t'ajudaré perquè la puguis tenir. Sempre t'estimaré i desitjo el teu bé. Però no et puc deixar diners, ni

pots estar a casa mentre això no passi: no és el millor per a la relació, no és el millor per a tu i jo vull el teu bé”.

Ho remarco: aquestes dues idees són clau (a més dels 4 passos per reeducar el cervell):

1. **Què puc aprendre per deixar de patir?**
2. **Què faria aquí l'amor?**

I hi afegeixo dues preguntes més:

1. **Quins beneficis secundaris obtinc si pateixo?**
2. **Si actuo conscientment, quins sentiments intensos hauré de sostenir fins que, si tot va bé, creixi?**

Perquè, sovint, obtinc beneficis secundaris en patir i no acceptar alguna cosa. Per exemple, em mostro sensible, bondadosa/osa, víctima innocent i bona persona...

I, molt sovint, després d'actuar conscientment, encara he de sostenir sentiments de culpa, tristesa o similar... **Però tant de bo els sentiments no dictin la teva conducta!** El que ha de determinar la teva conducta ha de ser l'amor (la recerca del màxim bé... Encara que, és clar, ens podem equivocar, però no actuar així encara seria un error més gran!).

T'animo a repassar la sessió que vam tenir, per si t'inspira per respondre aquestes quatre preguntes.

I, si ho desitges, aquí ho pots fer per escrit:

1. Mai acceptaria que.....

Què puc
aprendre?

.....

.....

..

Aula interior Sessió 11

Què faria aquí l'amor? Què puc mobilitzar?

Quins beneficis obtinc si pateixo?

Després d'actuar conscientment, quins sentiments desagradables hauré de sostenir?

2. Mai acceptaria que.....

Què puc aprendre?

Què faria aquí l'amor? Què puc mobilitzar?

Quins beneficis obtinc si pateixo?

Després d'actuar conscientment, quins sentiments desagradables hauré de sostenir?

3. Mai acceptaria que.....

Què puc
aprendre?

.....
..

Què faria aquí l'amor? Què puc
mobilitzar?

Quins beneficis obtinc si
pateixo?

.....
..

Després d'actuar conscientment, quins sentiments desagradables hauré de
sostenir?

.....
.

4. Mai acceptaria que.....

Què puc
aprendre?

.....
..

Què faria aquí l'amor? Què puc
mobilitzar?

Quins beneficis obtinc si
pateixo?

.....
..
Després d'actuar conscientment, quins sentiments desagradables hauré de
sostenir?
.....
.....
.....
.

Tasca suggerida per a aquesta setmana

Et suggereixo 3 coses:

1. Exercici de la **PRESENCIA** o **WC** o **RECORD DE SI**.

Fes l'exercici del WC i procura ser conscient de tu (despertar).

Aquest exercici està explicat en el tercer dossier del mes d'octubre (torna a llegir-lo i segur que ara ho veuràs molt més clar) no és només un exercici, sinó l'oportunitat de viure conscients, de viure realment.

2. Continua observant i, inclou en l'observació no només allò que no t'agrada, sinó també els teus somnis i allò que no acceptaries.

3. Comença a reeducar el teu cervell.

Planteja't les 4 preguntes davant de qualsevol pensament que et faci patir.

I, si vols, et pots plantejar també aquestes dues preguntes:

Què he d'aprendre aquí?

Què faria l'amor aquí?

No dubtis a reescoltar la sessió més d'una vegada.

Aula interior Sessió 11

Quan les coses no siguin com tu vols, t'animo a repetir-te una cosa semblant a:

"M'agradaria que XXXXX no hagués passat, però això no m'impedirà cuidar-me i actuar"

Per exemple:

"M'agradaria no tenir febre, però aquesta grip no m'impedirà cuidar-me i actuar".

Ens veiem, si vols, a la propera sessió.

Una abraçada molt forta!