Läsnäolon voima -kirjan harjoitukset

Eräänlaiset muistiinpanot

Tekijä: Juhapekka "naula" Tolvanen
Päivitetty: 2016-02-07
Dokumentin kotisivu: http://iki.fi/juhtolv/tolleharj/
Tekijän kotisivu: http://iki.fi/juhtolv
Sähköposti: `juhtolv (at) iki (dot) fi`

Sisällysluettelo

1 Johdanto 2

2 Eckhart Tollen muu tuotanto 2

3 Käyttöohje 3

4 Sisäisen kehon harjoitukset 3
- 4.1 Yhteys sisäiseen kehoon 3
- 4.2 Pysyvä yhteys sisäiseen kehoon 3
- 4.3 Anna hengityksen johdattaa sinut kehoosi 3
- 4.4 Valo-visualisaatio 3
- 4.5 Kehon syvyyksissä 4
- 4.6 Yhteys sisäiseen kehoon odottaessa jotakin 4
- 4.7 Yhteys sisäiseen kehoon haasteita kohdatessa 4
- 4.8 Chin lähde 4

5 Pienet harjoitukset 4
- 5.1 Läsnäolon tila 4
- 5.2 Avaruuden ja ajan todellinen olemus 4
- 5.3 Fyysisten muotojen kuolevaisuus 5

6 Lyhyet toimintaohjeet eri tilanteisiin 5
- 6.1 Ajattelijan tarkkaileminen 5
- 6.2 Huomion kohdistaminen tähän hetkeen 5
- 6.3 Mielestä irtautuminen yleensä 5
- 6.4 Emootioiden tarkkailu 5
- 6.5 Kärsimyskehon tarkkailu 5
- 6.6 Läsnäolevan hetken voiman saavuttaminen 6
- 6.7 Elämäntilanteeseesi kätkeytyvän elämän löytäminen 6
- 6.8 Tavallisesta tiedostamattomuudesta vapautuminen 6
- 6.9 Murheellisuudesta vapautuminen 6
- 6.10 Kielteisyydestä vapautuminen 6
- 6.11 Esimerkkejä tavallisesta tiedostamattomuudesta 6
- 6.12 Hiljaisuuden kuunteleminen 6

6.13 Anteeksi antamisen tarkistaminen 6
6.14 Vastustuskyvyn parantaminen 7
6.15 Mielen luova käyttäminen 7
6.16 Kuuntelemisen taito 7
6.17 Muita ovia 7
6.18 Hiljaisuus 7
6.19 Riippuvuudesta valaistuneisiin ihmissuhteisiin 7
6.20 Tietoisena pysyminen kuukautisten aikana 7
6.21 Kielteisyydestä eroon pääseminen 7
6.22 Antautuminen 7

7 Linkit **8**

8 TODO **10**

1 Johdanto

Tämä dokumentti on yhteistä omaisuutta (engl. ”public domain”), eikä sille anneta mitään takuuta. Tässä dokumentissa on lueteltu Eckhart Tollen kirjassa nimeltä ”Läsnäolon voima” olevat harjoitukset sekä niiden tarkka sijainti sen kirjan sivuilla.

On ihan aiheellista perehtyä myös Eckhart Tollen ajatusten saamaan kritiikkiin: Linkit -osiosta löytyy linkki Spiritual Critiques -sivuston artikkeliin Eckhart Tollesta ja siinä minun mielestäni ihan järkevästi perustellaan, miten pahasti voisi mennä pieleen, jos Tollen ajatukset ottaisi liian kirjaimellisesti ja niiden seuraamisessa mentäisiin liian äärimmäisyyksiin. Omasta mielestäni Tolle on pahimmillaan aikamoinen New Age -hörhö – jopa siinä määrin, että tämä dokumentti voi ensisilmäyksellä näyttää suunnilleen korvakynttilän käyttöohjeelta – mutta sen verran paljon hänellä on hyviä pointteja, että on erittäin hyödyllistä perehtyä hänen ajatuksiinsa ja omaksua niistä omaan elämäänsä kaikenlaista.

Olisi kivaa kuulla, jos olet vähänkään aktiivisesti hyödyntänyt tätä dokumenttia; kerro myös, kuinka kävi. Voit kirjoittaa minulle vaikka sähköpostia aiheesta. Olisi myös kivaa tietää, mille kaikille tiedostoformaateille on ihan oikeasti ollut käyttöä.

Jos luet tätä paperille printattuna versiona, niin kannattaa muistaa, että tuorein versio löytyy aina tämän dokumentin kotisivulta; lähinnä linkkiosastolle tulee lisäyksiä ja muita päivityksiä silloin tällöin.

2 Eckhart Tollen muu tuotanto

Tietenkin on myös hyödyllistä hankkia Tollen kirja nimeltä ”Harjoituksia Läsnäolon voimasta” ja toimia sen mukaan; se voi toimia myös hyvänä johdantona Tollen ajatusmaailmaan, jos Läsnäolon voima -kirja tuntuu ensialkuun hankalalta omaksua.

”Olemisen mestarit” on Kamut-sarjakuvan hahmoilla kuvitettu todella lyhyt johdatus Tollen ajatusmaailmaan. Tollelta löytyy myös kirja nimeltä ”Tyyneys puhuu”, jossa tavallaan välitetään lukijalle Läsnäolon voima -kirjan ajatusmaailmaa ja asenteita aforismien muodossa.

Lisäksi Tollelta löytyy laajempi kirja nimeltä ”Uusi maa”, jossa lähinnä esseiden muodossa pohditaan Tollen ajatusmaailmaa ja varsinkin yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

”Miltonin salaisuus” on fiktiivinen lastenkirja, jonka Tolle kirjoitti Robert S. Friedmanin kanssa; tätä kirjoittaessa tilanne on se, että sitä ollaan tekemässä elokuvaksi joukkorahoituksen turvin.

Edellämainitut kirjat on julkaissut suomeksi kustantamo nimeltä Basam Books Oy ja ne voi tilata myös suoraan kustantajan kotisivuilta. Sitäpaitsi tästä dokumentista ei ole kertakaikkiaan mitään hyötyä, jos edes tuo kirja nimeltä ”Läsnäolon voima” ei ole käsillä.

Tolle on kirjoittanut myös ainakin yhden kirjan, joita ei minun tietääkseni ei ole suomennettu: ”Oneness With All Life” on kirja, jonka suhde kirjaan nimeltä ”Uusi maa” näyttää olevan jotakuinkin samanlainen kuin Harjoituksia Läsnäolon voimasta -kirjan suhde kirjaan nimeltä ”Läsnäolon voima”. Siinä on Uusi maa -kirjan tärkeimpiä kohtia hienosti kuvitettuna.

Tolle on julkaissut myös kasan luentoja niin, että jotakuinkin jokainen niistä on saatavana sekä DVD- että CD-levynä. DVD-levyistä kaksi on saatavilla suomenkielisellä tekstityksellä Fønix Musik -kustantamon julkaisemana: ”Finding Your Life's Purpose” ja ”To Think or Not to Think”. DVD:n nimeltä ”Findhornin retriitti” on puolestaan Basam Book julkaissut suomenkielisellä tekstityksellä ja pienen kirjasen kanssa.

Tollen alunperin paperisina julkaistuja kirjoja on julkaistu myös äänikirjoina, sekä CD-levyinä että digitaalisena. Tollen CD-levyinä-julkaistuja luentoja on saatavilla myös digitaalisessa muodossa.

Oikeastaan ”Läsnäolon voima” ja ”Uusi maa” ovat Tollen tärkeimmät teokset. Muut teokset ovat lähinnä lyhennelmiä niiden sanomasta tai sitten toistavat niiden sanomaa hieman toisessa muodossa.

3 Käyttöohje

Lue ensin koko kirja läpi ainakin kaksi kertaa. Sitten suorita näitä harjoituksia ohjeiden mukaan. Harjoitukset on lajiteltu erilaisiin luokkiinsa ja jokaisen luokan alussa on tarkempi ohje ko. luokan harjoitusten suorittamiseen. Lisäksi kannattanee lukea koko kirja uudestaan läpi ainakin kerran vuodessa.

Yllättävän monet harjoitukset sijoittuvat luokkaan ”Lyhyet toimintaohjeet eri tilanteisiin”; aivankuin koko päivittäinen elämä olisi yhtä harjoittelemista siihen, että oppisi elämään Tollen oppien mukaan. Todennäköisesti ennenpitkää kyse ei enää ole mistään harjoituksista, vaan elämäntavan olennaisista osista. ”Sisäisen kehon harjoitukset” ovat varsinaisia harjoituksia, joita suoritetaan lähinnä kotona tms. rauhallisessa paikassa. ”Pienet harjoitukset” ovat muuten samantapaisia kuin ”sisäisen kehon harjoitukset”, mutta niitä ei tarvitse tehdä niin monta kertaa.

4 Sisäisen kehon harjoitukset

Kolme viimeksimainittua harjoitusta ovat pikemminkin toimintaohjeita eri tilanteisiin ja niitä voit alkaa käyttää heti ja samaan tapaan kuin muitakin toimintaohjeita eri tilanteisiin.

Suorita muita tämän luokan harjoituksia mahdollisimman usein (esim. jopa kerran päivässä tai ainakin muutaman kerran viikossa) ja niin, että aloitat ensimmäisestä ja pikkuhiljaa siirryt seuraavaan jne. Välillä voit palata aikaisempiinkin harjoituksiin.

4.1 Yhteys sisäiseen kehoon

Tämä harjoitus on selitetty samannimisessa alaluvussa, joka alkaa sivulla **117**.

4.2 Pysyvä yhteys sisäiseen kehoon

Harjoitus on sivuilla **122–123** ja se alkaa ja päättyy näin:

> Toivon, että tutkiskelisit, missä olet tällä hetkellä. – – Huomaa, miten se muuttaa tietoisuutesi tilaa ja työskentelysi laatua.

4.3 Anna hengityksen johdattaa sinut kehoosi

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivuilla **129–130**.

4.4 Valo-visualisaatio

Tämä on mukana harjoituksessa nimeltä ”Anna hengityksen johdattaa sinut kehoosi” samannimisessä alaluvussa sivuilla **129–130**.

4.5 Kehon syvyyksissä

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivuilla **132–133**. Ns. valo-visualisaatio, johon tässä viitataan, on mukana harjoituksessa nimeltä ”Anna hengityksen johdattaa sinut kehoosi” samannimisessä alaluvussa sivuilla **129–130**.

4.6 Yhteys sisäiseen kehoon odottaessa jotakin

Tämä harjoitus on sivulla **123** ja se on kappaleessa, joka alkaa näin:

> Milloin tahansa odotat jotakin, missä tahansa oletkin, käytä aika sisäisen kehosi kokemiseen.

4.7 Yhteys sisäiseen kehoon haasteita kohdatessa

Tämä harjoitus on sivuilla **123-124**. Sitä ensin pohjustetaan sivulla **123** alkaen tästä kohdasta:

> Ankkuroiduttuasi syvälle kehoon sinun on helppo pysyä mielesi läsnä olevana tarkkailijana.

Se jatkuu seuraavan kappaleen loppuun saakka. Varsinainen harjoitus on sivulla **123** kappaleessa, joka alkaa näin:

> Kun sellaisia haasteita tulee, ja sellaisia tulee aina, ota tavaksesi kääntyä heti sisäänpäin ja keskittyä niin paljon kuin mahdollista kehosi sisäiseen energiakenttään.

4.8 Chin lähde

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivuilla **134–135**, mutta varsinainen harjoitus on kappaleessa, joka alkaa ja päättyy näin:

> Olkoon harjoituksesi seuraavanlainen: – – Tätä kaiken alkulähteeseen yhteydessä olemisen tilaa nimitetään valaistumiseksi.

5 Pienet harjoitukset

Suorita näitä harjoituksia niin monta kertaa, kunnes et enää tarvitse niitä. Ko. kohdassa on kerrottu ainakin epäsuorasti, koska näiden harjoitusten tekeminen riittää; yleensä kukin harjoitus tehdään vain kerran. Jos tarvetta ilmenee, voit palata uudestaan tekemään jotain näistä harjoituksista.

5.1 Läsnäolon tila

Oikeastaan koko alaluku nimeltä ”Se ei ole sitä, mitä luulet sen olevan” käsittelee tätä harjoitusta, mutta olennainen osuus alkaa sivulla **100** kappaleessa, joka alkaa näin:

> Tee pieni koe.

Se päättyy sivulla **101** näin:

> Olet palannut ajan piiriin.

5.2 Avaruuden ja ajan todellinen olemus

Nämä harjoitukset (2 kpl) ovat samannimisessä alaluvussa sivulla **142**.

5.3 Fyysisten muotojen kuolevaisuus

Tämä harjoitus on sivulla 192 kappaleessa, joka alkaa näin:

> Yksi kaikkein vaikuttavimpia henkisiä harjoituksia on mietiskellä syvällisesti fyysisten muotojen kuolevaisuutta – omasi mukaan luettuna.

6 Lyhyet toimintaohjeet eri tilanteisiin

Lue silloin tällöin läpi nämä harjoitukset, jotta ne pysyisivät mielessäsi, ja pyri parhaasi mukaan toimimaan näiden ohjeiden mukaan aina kun tilanne sitä vaatii.

6.1 Ajattelijan tarkkaileminen

Sivut: 28–33. Varsinainen harjoitus alkaa ja päättyy sivulla 32 näin:

> Hyvä uutinen on, että *voit* vapauttaa itsesi mielesi vallasta. – – Se nousee mielen tuolta puolen.

6.2 Huomion kohdistaminen tähän hetkeen

Sivut: 33–34. Harjoitus alkaa sivulla 33 näin:

> ”Ajattelijan tarkkailemisen” sijasta voit saada katkoksen ajatusten virtaan myös yksinkertaisesti kohdistamalla huomiosi tähän ja nyt.

Ja päättyy sivulla 34 näin:

> Tämän harjoituksen onnistumisen mittana on se, kuinka syvää tyyneyttä ja rauhaa tunnet.

6.3 Mielestä irtautuminen yleensä

Tämä on vain kooste kahden edellisen harjoituksen tarkoituksesta. Se on sivulla 34 ja se alkaa ja päättyy näin:

> Niinpä ainoa ja ratkaiseva askel edetessäsi kohti valaistumista on tämä: – – Itsetuntosi ei enää ole siitä riippuvainen.

6.4 Emootioiden tarkkailu

Harjoitus on sivulla 39. Se alkaa näin ja yltää sivun loppuun:

> *Emootioiden tarkkailu on siis yhtä tärkeää kuin ajatusten tarkkailu?*

6.5 Kärsimyskehon tarkkailu

Periaatteessa kannattaisi varmaan lukea koko toinen luku (Tietoisuus: Kärsimyksestä vapauteen), joka on sivuilla 45–57. Mutta joka tapauksessa harjoitus alkaa sivulla 50 näin:

> *Mitä kärsimykselle tapahtuu, kun olemme tulleet niin tietoisiksi, että pystymme katkaisemaan siihen samastumisemme?*

Ja päättyy sivulla 53 näin:

> Voit kohdistaa silloin huomion kärsimyskehoosi, olla läsnä tarkkailijana ja panna alulle kärsimyskehon muuttumisen.

6.6 Läsnäolevan hetken voiman saavuttaminen

Tämän harjoituksen taustaa selitetään jo sivun **64** yläreunasta alkaen. Harjoitukseen päästään sivulla **65**; se alkaa näin ja jatkuu sivun loppuun saakka:

> Sinun on murrettava vanha, läsnä olevan hetken kieltävä ja sitä vastustava suhtautumistapa.

6.7 Elämäntilanteeseesi kätkeytyvän elämän löytäminen

Tätä selitetään sivun **72** yläreunasta alkaen. Varsinaiseen harjoitukseen päästään sivulla **73**, ja se jatkuu sivun alareunaan saakka.

6.8 Tavallisesta tiedostamattomuudesta vapautuminen

Tätä harjoitusta pohjustetaan jo sivulla **84** kappaleessa, joka alkaa näin:

> Opittuasi suhtautumaan ajatuksiisi ja emootioihisi tarkkailijana – mikä on olennaista läsnä olemisessa – saatat yllättyä huomatessasi ensi kertaa normaalin tiedostamattomuuden muodostaman 'taustahälyn'.

Itse harjoitus on alaluvussa nimeltä "Tavallisesta tiedostamattomuudesta vapautuminen", joka alkaa sivulla **85**.

6.9 Murheellisuudesta vapautuminen

Harjoitus on samannimisessa alaluvussa, joka alkaa sivulta **86**.

6.10 Kielteisyydestä vapautuminen

Harjoitus alkaa sivulla **87** näin:

> *Kehotat luopumaan kielteisyydestä. Miten se onnistuu?*

Se päättyy sivulla **88** näin:

> Ilman sitä sinulla ei ole valinnan mahdollisuutta.

6.11 Esimerkkejä tavallisesta tiedostamattomuudesta

Tämä kasa harjoituksia on alaluvussa nimeltä "Missä sitten oletkin, ole siellä täydesti", joka alkaa sivulla **90**.

6.12 Hiljaisuuden kuunteleminen

Harjoitus on sivulla **109** ja se alkaa ja päättyy näin:

> Hiljaisuus on vieläkin mahtavampi läsnäolon airut, – – Siinä toteutuu elävänä se, mistä olen puhunut.

6.13 Anteeksi antamisen tarkistaminen

Harjoitus on sivulla **125** kappaleessa, joka alkaa näin:

> Kiinnitä siis huomiosi emootion tuntemiseen ja tarkista, onko mielesi juuttunut valittamiseen, kuten emootioita ruokkivaan syyttämiseen, itsesääliin ja kaunaisuuteen.

6.14 Vastustuskyvyn parantaminen

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivuilla **128–129**. **Huom!** Tämä harjoitus kuin myös edellinen alaluku nimeltä ”Vanhenemisprosessin hidastaminen” ovat kenties eniten New Age -hömppää koko kirjassa.

6.15 Mielen luova käyttäminen

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivulla **130**.

6.16 Kuuntelemisen taito

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivulla **131**.

6.17 Muita ovia

Nämä harjoitukset ovat samannimisessä alaluvussa sivuilla **136–137**.

6.18 Hiljaisuus

Tämä harjoitus on samannimisessä alaluvussa sivulla **138**.

6.19 Riippuvuudesta valaistuneisiin ihmissuhteisiin

Nämä harjoitukset ovat samannimisessä alaluvussa sivulla **154**.

6.20 Tietoisena pysyminen kuukautisten aikana

Tämä harjoitus alkaa sivulla **169** näin:

> Kuukautisten lähestyessä, ennen kuin tunnet ensimmäisiä oireita siitä, mitä tavallisesti kutsutaan kuukautisia edeltäväksi kireydeksi – eli ennen kuin naisten kollektiivinen kärsimyskeho herää sinussa – valpastu ja ole läsnä kehossasi niin täydellisesti kuin mahdollista.

Ja päättyy sivulla **171** näin:

> Se muodostaa tietoisuuden pyörteen, joka tempaa monia muita mukaansa.

6.21 Kielteisyydestä eroon pääseminen

Nämä harjoitukset ovat alaluvussa nimeltä ”Kielteisyyden hyödyntäminen ja siitä luopuminen”, joka alkaa sivulta **185**. Alaluvun alkupuolella pohjustetaan asiaa, ja varsinaiset harjoitukset alkavat sivulta **187** tällaisesta kohdasta:

> *Miten estää kielteisyyden viriäminen ja miten siitä voi päästä eroon, jos se on jo päässyt heräämään?*

Harjoitukset päättyvät sivulla **190** tällaiseen kohtaan:

> Juuri tästä valaistumisessa on kyse.

6.22 Antautuminen

Nämä harjoitukset alkavat sivun **203** yläreunasta ja päättyvät seuraavalla sivulla **204** ensimmäisen kappaleen loppuessa. Välittömästi sen jälkeen alaluvussa nimeltä ”Mielen energiasta henkiseen energiaan” kahdessa ensimmäisessä kappaleessa kerrotaan, miten vastustamisesta todella luovutaan.

7 Linkit

Nämä linkit eivät tietenkään toimi, jos luet tätä paperille tulostettuna. Suosittelen, että menet tämän dokumentin kotisivulle ja siellä luet vaikka HTML-muotoista versiota WWW-selaimeen avattuna. Myöskin useat PDF:ien lukuohjelmat osaavat avata linkkien takaa löytyvät WWW-sivut johonkin WWW-selaimeen. WWW-selaimissa ja PDF-lukuohjelmissa toimii myös nuo sisällysluettelossa olevat dokumentinsisäiset linkit.

- App-store-linkit
  - Apple iTunes Store
  - Google Play
    - Eckhart Tolle New Earth Deck
    - Eckhart Tolle The Power of Now
    - Eckhart Tolle:The Power of Now
    - Eckhart Tolle Stillness Speaks
    - Eckhart Tolle TV
    - Eckhart Tolle TV on ACIM
    - Power of Now: Meditation Deck
    - Sounds True Inc
      - Entering the Now
      - Even the Sun Will Die
      - Finding Your Life's Purpose
      - Meditations for a New Earth
      - The Art of Presence
      - Through the Open Door
    - The Power of Now Meditation
- Arvosteluita ja kritiikkiä:
  - Cook, Owen "Tyler Durden"
  - Dating Skills Review
  - Ja apuun tuli kirja (Katri Helena Kalaoja kertoo Jaana-Mirjam Mustavuoren haastattelussa Läsnäolon voima -kirjasta (Helsingin Sanomat 8.3.2010 3:00))
  - Postmodern Vanguard (archive.org:iin tallentunut kopio)
  - Spiritual Critiques
  - Varpiala, Henrik
- Basam Books Oy:
  - Findhornin retriitti - Tyyneys maailman keskellä (2 DVD:tä ja pieni kirja)
  - Harjoituksia Läsnäolon voimasta
  - Läsnäolon voima - Tie henkiseen heräämiseen
  - Miltonin salaisuus – kertomus läsnäolon voimasta
  - Olemisen mestarit
  - Tyyneys puhuu
  - Uusi maa
- Fønix Musik (DVD-levyjä, joissa myös suomenkieliset tekstitykset):

  - Finding Your Life’s Purpose
  - To Think or Not to Think

- Hampton Roads Publishing
  - Milton’s Secret: An Adventure of Discovery through Then, When, and the Power of Now

- Milton’s Secret Movie
  - Facebook-sivu
  - Milton’s Secret Movie (kotisivu)
  - Twitter -sivu
  - YouTube-profiili

- Namaste Publishing
  - Eckhart Tolle
    - Milton’s Secret: An Adventure of Discovery through Then, When, and the Power of Now

- Penguin Group (USA)
  - Oneness With All Life: Inspirational Selections from A New Earth (hakutulos)

- PUA Lingo
  - Being Present
  - Eckhart Tolle Terminology
  - The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment Review

- Tolle, Eckhart
  - Omat viralliset sivut
    - Kotisivu
    - Nettikauppa
    - Netti-TV
  - Profiilit muilla sivustoilla
    - Amazon-profiili
      - Audible-hakutulos
    - Deezer-profiili
    - Facebook-sivu
      - Mobiiliversio
      - Touch-versio
    - Goodreads-profiili
    - Google+-profiili
    - iHeartRadio-profiili
    - IMDb-profiili
    - MOG-profiili
    - Penguin Group (USA)
    - Rdio-profiili
    - Red Wheel / Weiser Online
    - Rhapsody-profiili
    - simfy-profiili

        - Spotify-profiili
        - Sounds True (Julkaisee Tollen luentoja CD:inä ja DVD:inä. Julkaisee myös Android-sovelluksia.)
            - Tolle Uncourse
        - Twitter-profiili
        - YouTube-profiili

- Wikipedia
    - Englanti
        - A New Earth
        - Carpe Diem
        - Eckhart Tolle
        - The Power of Now
    - Suomi
        - Carpe Diem
        - Eckhart Tolle

- Winfrey, Oprah
    - A New Earth Web Classes at oprah.com
    - Are You Ready to be Awakened?
    - oprah.com/anewearth

8 TODO

- Kerro jokaisesta harjoituksesta myös se, millä sivulla siitä puhutaan lisää kirjassa nimeltä ”Harjoituksia läsnäolon voimasta”.

- Jos Harjoituksia läsnäolon voimasta -kirjasta löytyy sellaisia harjoituksia, mitä ei ole Läsnäolon voima -kirjassa, lisää nekin tänne.

- Lisää myös Uusi maa -kirjan harjoitukset. Siellä taisi olla ainakin jotain sellaisia, siis lähinnä toimintaohjeita eri tilanteisiin.