

**HEIJASTUMIA** - Taidetta, meditaatiota ja suokokemusta yhdistävä  
oppimateriaali kuvataidekasvattajalle

Outi Vitikka  
Pro gradu -tutkielma  
Lapin yliopisto  
Taiteiden tiedekunta  
Kuvataidekasvatus  
2023

## Lapin yliopisto, Taiteiden tiedekunta, 2023

Työn nimi: H E I J A S T U M I A - Taidetta, meditaatiota ja suokokemusta yhdistävä oppimateriaali kuvataidekasvattajalle

Tekijä: Outi Vitikka

Koulutusohjelma/oppiaine: Kuvataidekasvatus

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 97, 3

### Tiivistelmä:

Tutkielmassa yhdistyy luontokokemukseen, tarkennettuna suokokemukseen, kuvataidekasvatuksen sekä meditaation menetelmät. Pohja-ajatuksena on se, että niin taiteella kuin meditaatiollakin on vahva side luontoon etenkin hyvinvoinnin näkökulmasta. Hyvinvointi nähdään tutkielmassa kokonaisvaltaisena, jossa psyykkis-fyysiseen hyvinvointiin nivoutuu olennaisena myös esimerkiksi esteettinen hyvinvointi.

Teoreettinen pohja lähtee liikkeelle meditaatioperinteen ja sen muotojen esittelyllä edeten kohti suomalaisia vastineita meditaation termistölle sekä amerikkalaisen tutkimusperinteen kontemplatiivista pedagogiikkaa. Taustateoria tiivistyy meditaation, taiteen ja luontokokemuksen yhteneväisyyksien etsinnän kautta. Metodologisesti tutkielman toteutus etenee taideperustaisen toimintatutkimuksen muodossa kansalaisopiston toimintaympäristöön vietyinä. Aineisto koostuu suunnitteluprosessista, sen seurauksena syntyvästä oppimateriaalista sekä kolmena asiantuntijan antamasta palautteesta avointen kysymysten kautta. Tutkimusetiikan kannalta pyritään huomioimaan kolmen aihealueen mahdollisuudet tukea kestävästä ajattelua. Tutkimusmenetelmälle luonteenomaisesti lopputulema jättää jatkotutkimuksen mahdollisuuden avoimeksi.

Tutkielmassa luodaan kuvataidekasvattajan näkökulman pohjalta oppimateriaali, jonka pyrkimyksenä on antaa yhdenlainen näkökulma sille, kuinka taiteen ja meditaation keinot voivat yhdistyä suokokemukseen. Oppimateriaalin suunnitteluprosessissa hyödynnetään teoreettista pohjaa vetäen yhteen teorian tarjoamia lankoja. Kolmen asiantuntijan antama palaute syventää näkökulmaa suunnitteluprosessiin ja oppimateriaaliin. Myös tutkimuseettisesti asiantuntijapalaute nähdään olennaisena osana analyysin ja jatkokehityksen laadun kannalta.

Tutkimustuloksena esitän, millaisia huomioita ja johtopäätöksiä prosessista syntyy ja voiko syntyvä näkökulma antaa pontta laajemmalle tutkimukselle. Pohdinnassa korostuu suunnitteluprosessin näkökulmien laajentamisen mahdollisuudet sekä tiedonluonne, joka poikkeaa perinteisestä tieteellisen tiedon määritelmästä. Syntyvä johtopäätös on, että kokempohjainen, merkityksellisyyteen perustuva tieto sekä taiteen, luontokokemuksen ja meditaation yhdyspinnan etsintä antaa suunnan jatkotutkimukselle.

Avainsanat: Kuvataidekasvatus, meditaatio, taide, luontokokemus, suokokemus, taideperustainen toimintatutkimus

## **University of Lapland, Faculty of Art and Design, 2023**

The title of the pro gradu thesis: R E F L E C T I O N S – Learning material for art educators combining art, meditation and peatland experience

Author: Outi Vitikka

Degree programme: Art education

The type of the work: Pro gradu thesis

Number of pages, number of attachments: 97, 3

### Abstract:

In this thesis, nature experience, specifically related to peatlands, is combined with methods of art education and meditation. The underlying idea is that both art and meditation have a strong connection to nature, especially from a well-being perspective. Well-being is viewed as holistic in the thesis, where psychological and physical well-being are intertwined, including aesthetic well-being.

The theoretical foundation begins with an introduction to the meditation tradition and its forms, progressing towards Finnish equivalents of meditation terminology and contemplative pedagogy in American research tradition. The background theory is summarized through the exploration of similarities between meditation, art, and nature experiences. Methodologically, the implementation of the essay takes the form of art-based action research brought into the environment of a community college. The data consists of the planning process, the resulting learning materials, and feedback from three experts through open-ended questions. From a research ethics perspective, efforts are made to consider the possibilities of supporting sustainable thinking in these three areas. Characteristic of the research method, the conclusion leaves the possibility of further research open.

From the perspective of an art educator, the research creates a learning material with the aim of providing one perspective on how the tools of art and meditation can be integrated into the experience of peatlands. The design process of the learning materials draws from the theoretical foundation by weaving together the threads offered by the theory. The feedback from three experts deepens the perspective on the design process and the learning materials. Ethically, expert feedback is seen as an essential part of the analysis and the quality of further development.

As a research result, I present the observations and conclusions that arise from the process and whether the resulting perspective can provide impetus for broader research. The discussion highlights the possibilities of expanding the perspectives of the design process and the nature of knowledge, which differs from the traditional definition of scientific knowledge. The resulting conclusion is that experience- and meaning-based knowledge, along with the exploration of the intersection of art, nature experience, and meditation, provides a direction for further research.

Keywords: Art education, meditation, art, nature experience, peatland experience, art-based action research

## Sisältö

1 Johdanto.....	5
2 Taustateoria.....	9
2.1 Meditaatio ja sen muodot.....	9
2.1.1 Kehomieli-yhteys ja tietoisuus .....	12
2.1.2 Kontemplatiivinen pedagogiikka.....	15
2.2 Taide meditaationa.....	18
2.3 Mindfulness, taide ja luontoyhteys.....	22
3 Metodologia.....	26
3.1 Taideperustainen toimintatutkimus.....	26
3.2 Aineisto.....	31
3.3 Taiteilija-tutkijan lähtökohdat.....	32
5 Tutkimuksen toteutus.....	36
5.1 Tutkimusympäristön kartoitus.....	36
5.1.1 Aikuisten kuvataidekasvatus kansalaisopistossa.....	36
5.1.2 Kansalaisopiston pedagogiikka.....	38
5.1.3 Pudasjärven kansalaisopiston erityispiirteet.....	40
5.1.4 Suo kulttuuriympäristönä.....	41
5.2 Työkalun teoreettinen kehys.....	45
5.2.1 Taide kontemplatiivisena harjoituksena.....	45
5.2.2 Suo, taide ja meditaatio.....	48
5.4 Heijastumia-oppimateriaalin käytettävyys ja ilme.....	52
5.6 Asiantuntijaryhmän palaute.....	56
5.6.1. Asiantuntijaryhmän esittely.....	56
5.6.2 Pääteemojen kuvaus oppimateriaalin suunnitteluprosessissa	57
5.6.3 Teemojen ominaisuudet ja erityispiirteet.....	58
5.6.4 Taiteen, meditaation ja suokokemuksen yhteys.....	59
5.6.5 Muita huomioita suunnitteluprosessista ja oppimateriaalista	61
5.7 Suunnitteluprosessin ja oppimateriaalin analyysi palautteen kautta	61
5.8 Johtopäätökset.....	66
6 Lähteet.....	67
7 Liitteet.....	75
LIITE 1 H E I J A S T U M I A -oppimateriaali.....	75
LIITE 2 Oppimateriaalin testausmateriaali.....	90
LIITE 3 Kysymyslomakkeet asiantuntijoille.....	91

## 1 Johdanto

Olemme länsimaisessa kulttuurissa oppineet, että hyvinvointi on yhteiskunnan rakenteiden lisäksi vahvasti jokaisen omasta toiminnasta riippuvaista. Kansalaisten odotetaan pitävän itsestään huolta niin fyysisen, henkisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin tasoilla. Olennaisen tärkeää on kuitenkin, että yhteiskunta tarjoaa toimivat puitteet hyvinvoinnin rakentamiselle. Hyvinvoinnin tarkastelu kokonaisvaltaisena päämääränä on Sitran megatrendilistauksen mukaan saanut viime vuosina osakseen haasteita. Väestön ikääntyminen sekä mielenterveyden ongelmat ovat keskiössä, kun maailman tilanne on epävakaata ja aiheuttaa monimuotoista huolta. (Sitra, 2023). Epävarmuus ja turvattomuus ovat suuria, yksilön vaikutusvallan ylittäviä haasteita. Viime vuosina keskusteluun onkin noussut osallisuuden ja yhteisöllisyyden teemat.

Ennen ihmiset elivät omissa pieniyhteisöissään, joiden kautta yhteys itseen ja maailmaan määrittyi yhteisöön kuulumisen kautta. Yksilökeskeinen nykyelämä voi tuottaa merkityksellisyyden lisäksi myös hajottavia kokemuksia, ja yhteenkuuluvuutta etsitään monin keinoin. Todellisuus muuntuu globaalisti ja nopeasti teknologian kautta. Yhteisöllisyyden kokemusta ja samanhenkisyyttä voidaan kokea maailmanlaajuisesti. Yhteisöt eivät enää rajaudu fyysiseen ympäristöön.

Viime vuosina on herännyt laajempi kiinnostus luonnon parissa, kotimaassa koettavia elämyksiä kohtaan. Kansallispuistojen kävijämäärät ovat kasvaneet pandemiavuosien seurauksena, ja ne ovat myös pysytelleet sen jälkeen korkeina. Luonnosta haetaan niin virkistystä kuin kokonaisvaltaisempaa luontokokemusta. Palvelut, joita erilaisissa virkistyskeskuksissa tarjotaan painottuvat usein edelleen liikuntaan ja luonnossa liikkumiseen. Patikointi, maastopyöräily, melonta ovat yleisimpiä tapoja suunnata liikkuen luontoon.

Luontoarvoilla on oma sijansa suomalaisuudessa, mutta niitä on leimannut kahtiajakoinen suhde, jossa etenkin tänä päivänä luonnosta saatava hyöty nousee usein luonnolle tuotettavan hyödyn edelle. Luontosuhde rakentuu pitkäjänteisen arvokasvatuksen pohjalta. Luonto- ja ympäristösuhteen rakentajana toimii koulutus- ja kasvatustilat peruskoulusta korkeakouluihin ja vapaaseen sivistystyöhön.

Suomen kansalaisopistoille on ominaista mukautuvuus ajan ja ympäristön tarpeisiin. Vapaan sivistystyön opetussuunnitelma antaa myös suhteellisen vapaan raamin opetuksen muotoilulle. Kansalaisopistot ovat tarjonneet muun muassa vaelluskursseja sekä ravintoon keskittyviä kursseja kuten sienestys- ja villiyrtykkursseja. Myös jotkin luovien oppiaineiden kurssit ovat sijoittuneet luontoympäristöihin kuten Pudasjärven kansalaisopiston keramiikan maakuoppapolttokurssi, jossa muilla keramiikan kursseilla valmistuneita töitä poltetaan lijoen rannalla maakuopassa. Tämän lisäksi esimerkiksi lumenveistokurssit ovat voineet viedä kurssilaiset luontoympäristöjen pariin.

Luontokokemuksista puhuttaessa niitä kuvaillaan usein rauhoittavina, selkiyttävinä ja virkistävinä. Tänä päivänä luontomatkailija hakee luonnosta aktiviteettien ohella hiljaisuutta ja kokemuksen aitoutta. Arkielämän kokemusmaailma on usein melko kiireinen. Hankimme ja sovellamme tietoa, toimimme yhtäaikaaisesti esimerkiksi konkreettisen, virtuaalisen ja konseptien tasoilla sekä suunnittelemme ja valmistaudumme jo seuraavaan hetkeen ja tulevaan ennen kuin ehdimme kokea käsillä olevan todellisuuden. Luonnonympäristö voi antaa tilan pysähtyä olemassa olevaan hetkeen. Luontoon lähdetessä tavoitellaan usein virkistäymistä. Luontokokemus voi olla sidoksissa myös elämyksiin ja meditatiivisiin päämääriin. Luontoon mennään rauhoittumaan, kokemaan hiljaisuutta ja nauttimaan luonnon kauneudesta.

Taide on osaltaan määrittänyt suhdettamme luontoon. Maisemamaalaus on ollut yksi keskeinen tyyli, joka on piirtänyt meille ihailemamme kansallismaiseman. Taide tuottaa visuaalisia järjestyksiä, joita opimme lukemaan ja joihin ajanmyötä totumme. Luontomme maisemoituminen on tapahtunut suhteellisen myöhään ja sitä on

dokumentoitu tarkoin. (Häyrynen, 2011, s. 27). Kansallismaisemana jokainen tunnistaa näkymän Kolilta, saaristomaiseman, Tunturi-Lapin sekä jylhät metsät. Suo on ollut pitkään vieroksuttu maisema tästä näkökulmasta. Soiden arvostus on kuitenkin ollut nousussa.

Soiden merkitys kulttuurihistoriallisena ja esteettisenä ympäristönä on ollut keskiössä 1990-luvun loppupuolella suomalaisessa ympäristöestetiikan keskustelussa. Tällöin korostui huomiot suosta yksitoikkoisena avarana alueena, josta löytyi oma kauneutensa etenkin yksityiskohtien kautta. Yrjö Sepänmaan mukaan suokokemus rakentuu kokonaisvaltaisena, kaikkia aisteja yhtäläillä palvelevana. Suolla näköaistin ohella ärsykeitä saavat myös tunto-, haju- ja makuaisti. (Sepänmaa, 1999, s. 13). Vuosituhannen vaihteen suokeskustelussa korostui myös näkökulman vaihdos taloussuosta tai suojelualueesta kulttuurisesti ja matkailullisesti arvokkaaksi ympäristöksi.

Suomessa on meneillään soiden käytön murroskausi. Vuoden 2021 hallitusohjelman kirjaus turpeen käytön puolittamisesta vuoteen 2030 mennessä johti turvetuotannon nopeaan alasajoon. Ukrainan sodan seurauksena syntynyt energiakriisi saattaa kuitenkin vaikuttaa tilanteeseen, sillä turve nähdään yhtenä keinona turvata huoltovarmuutta. (Laurén ym., 2022, s. 65). Vihreä siirtymä vaatii kuitenkin pitkällä aikavälillä turpeen käytöstä luopumista. Siirtymää voi vauhdittaa suoluonnon arvostuksen lisääntymiseen tähtäävä toiminta.

Suotaide on osa 2000-luvun suokeskustelua. Suotaide voi käsittää sisätiloissa esitettyä tai suolle toteutettua taidetta, ja se toimii osana monimuotoista suon elävää kulttuuriperintöä. (Latvala-Harvilahti, 2022, 93). Kun ihmiset toimivat suolla, soiden kulttuurinen merkitys muotoutuu käytön mukaisesti. Suomessa soilla toteutuu toimintaa monimuotoisesti urheilusta, virkistyskäyttöön ja tapahtumista taiteeseen. Näin ollen suotaide toimii vahvistaen suon asemaa kulttuurisesti merkittävänä ympäristönä. (Latvala-Harvilahti, 2022).

Juuri päättyneen, Koneen säätiön tukeman, Itä-Suomen yliopiston Suotrendi-tutkimushankkeen parissa työskennellyt Pauliina Latvala-Harvilahden mukaan kulttuuri muodostaa yhden osan kestävyysulottuvuuksista. Muita kestävyiden osa-alueita ovat ekologinen, sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys. Kokonaisvaltaisessa kestävyysajattelussa painotetaan kulttuurin ja taiteen itsearvoa ja säilyttämistä. Latvala-Harvilahden mukaan kulttuuri myös tukee kestävyiden muita tekijöitä ja muodostaa kokonaiskestävyiden alustan, jossa ihmiset toiminnallaan muokkaavat kulttuurin kautta kaikkea toimintaansa kestävämmäksi. (Latvala-Harvilahti, 2022, s. 85). Elävä kulttuuriperintö, joka myös lukeutuu kulttuurisen kestävyiden määritelmään, pyrkii säilyttämään kulttuuriperinnön piiriin valittuja piirteitä, jotka elävät mukanaamme koko ajan mm. tapoina, perinteinä ja taiteina.

Suomalaiselle kotoisa meditaation muoto on unohtua katselemaan hiljaa maisemaan. Monet kokevat löytävänsä meditaatiossakin tavoiteltavan hiljentymisen tunteen luonnon parissa. Osana hyvinvoinnin megatrendiä myös meillä on kiinnostuttu itämaisen perinteen mukaisesta meditaatiosta.

Lesleyn yliopiston professori, laajalti kontemplatiivista pedagogiikkaa etenkin taiteen parissa tutkinut, Michael A. Franklinin mukaan meditaatio vaikuttaa meihin aistinvaraisen ja kognitiivisen tiedon tasolla, jotka aktivoituvat meditaation yhteydessä. Tämän lisäksi läsnäoloharjoitukset saavat meissä aikaan pysyväisluontoisia muutoksia. Näitä ovat esimerkiksi kasvanut ulkoinen aistitietoisuus sekä sisäinen tietoisuus. (Dalton, 2019, s. 146). Meditaatioharjoitteiden on tämän lisäksi todettu vaikuttavan visuaaliseen havainnointiin, huomion kiinnittämiseen, työmuistiin, tunnesäätelyyn sekä itsekontrolliin. Tietoisuuden keskittäminen meditaation kautta johtaa parempaan havainnointisuorituksiin. (Srinivasan & Singh, 2015, s. 17). Ei siis ihme, että meditaation eri muodot kiinnostavat laajalti etenkin pedagogisissa yhteyksissä.

Mitä sitten syntyy, kun meditaation liittyy taiteen tekemiseen? Meditatiivinen taide voidaan mieltää usein tietynlaiseksi. Siihen voi linkittyä mielikuvia esimerkiksi hyvin minimalistisesta ilmaisusta, pienistä eleistä ja rauhallisesta värimaailmasta.



Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksissa tavoite on kuitenkin ottaa vastaan ajatukset ja tunteet kuten ne ovat, ja tällöin ne voivat olla hyvin monenlaisia, eikä pelkästään rauhallisia ja seesteisiä. Ehkä taiteen ulkoasun sijaan onkin keskityttävä itse prosessiin.

Tässä tutkielmassa yhdistyy kuvataidekasvatuksen sekä meditaation menetelmät luontokokemukseen. Molemmilla, niin taiteella kuin meditaatiolla on vahva side luontoon. Hahmottelen tutkielmassa kuvataidekasvattajan näkökulmasta reittiä, jolla kuvataidekasvatus yhdistyy meditatiivisiin menetelmiin ja luontokokemukseen. Luon tältä pohjalta oppimateriaalin, jonka pyrkimyksenä on antaa yhdenlainen näkökulma sille, kuinka taiteen ja meditaation keinot voivat yhdistyä suokokemukseen. Millaisia huomioita ja johtopäätöksiä prosessista syntyy ja voiko syntyvä näkökulma antaa pontta laajemmalle tutkimukselle?

## *2 Taustateoria*

### *2.1 Meditaatio ja sen muodot*

Hyvinvointi nähdään tänä päivänä kokonaisvaltaisena asiana, jota kaikkien odotetaan tavoittelevan. Hyvinvointiin lukeutuu ilmeisimpien fyysisen, henkisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi esimerkiksi sosiaalinen, ekologinen, älyllinen ja luova hyvinvointi katsantotavasta riippuen. Nykyisin nämä osa-alueet nähdään toisistaan ainakin osittain riippuvaisiksi. Kun esimerkiksi tavoitellaan fyysistä hyvinvointia, ymmärretään, että se on vahvasti sidoksissa siihen, mitä mielessä tapahtuu. Tai, että on haastavaa toteuttaa itseään luovalla tavalla, jos se sotii omia ympäristöeettisiä arvoja vastaan.

Ajallemme ominaista on myös uushenkisyys, jossa korostuu yksilönvalinta ja useiden eri ilmiöiden yhdistyminen verrattuna perinteisiin uskontoihin. (Heikkinen, 2015). Uushenkisyyden käsite on laaja, avoin ja organisoimaton. Uushenkisyyteen liitetyt harjoitteet kuten mindfulness, meditaatio ja jooga nähdään pikemmin osana yleistä

hyvinvoinnin tavoittelua kuin hengellisyyttä. Harjoitteiden hyöty on kuitenkin huomattu laajalti ja meditaatiota hyödynnetään esimerkiksi oppimisen parissa.

Länsimaissa omaksutusta mindfulness-harjoittelusta on pyritty jättämään pois perinteisesti buddhalaiseen meditaatioon kuuluva uskonnollinen yhteys. Tähän buddhalaiseen henkiseen traditioon kuuluu olennaisesti käsitykset ihmisen ja maailman moraalisesta ja metafysisestä luonteesta. Näiden nähdään kuuluvan alueeseen, joka on tieteen saavuttamattomissa. (Lehtonen, 2014). Tässä tutkielmassa sivutaan meditaation uskonnollista yhteyttä, mutta näkökulma pysyttelee fyysisen, henkisen ja psyykkisen alueella.

Leena Pennanen on luonut mindfulness-käsitteelle suomenkielisen vastineen: hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Pennanen mukaan noissa kolmessa sanassa kiteytyy mindfulness-termin olennainen sisältö. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo tarkoittaa hetkessä läsnä olemista, sen tiedostamista sekä hyväksymistä. Hyväksyntä ei kuitenkaan tarkoita passiivista alistumista asioille vaan aktiivista avautumista ja olemista siinä hetkessä, joka sillä hetkellä on. (Pennanen, 2014, s. 97). Nostan Pennanen käsitteen esiin, sillä siinä kiteytyy hyvin tutkielmani harjoituksissa tavoiteltava olotila. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on vapaa kommentoinnista, kriittisyydestä ja vaateesta reagoida. Siksi se poikkeaa tavanomaisesta päivittäisestä vuorovaikutuksesta. Tila, jossa meitä ei vaadita reagoimaan, on nykyisin harvinainen, mutta tarpeellinen.

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon saavuttamiseksi olennaista on kehomieli-yhteyden huomioiminen. Keho ja mieli nähdään kuuluvan saumattomasti yhteen ja toimivan yhdessä. Mielelle on ominaista kulkea ikään kuin virtana eteenpäin, siirtyä menneen ja tulevan välillä ja heittäytyä tunteiden mukaan. Mieli on kuitenkin mahdollista seisauttaa tähän hetkeen tarkastelemaan tietoisien läsnäolon kautta juuri sen hetken tunteuksia ja havaintoja niin kehossa kuin mielessäkin. Pennanen kutsuu normaalia, arkipäiväistä tietoisuuttamme tekemisen tilaksi. Tällöin huomio liikkuu automaattisesti pois tästä hetkestä, tekee tulevaisuuden arviointia ja huolehtii menneistä. Tekemisen tilalle on luontaista tapahtua jatkuvasti ja toistua. (Pennanen, 2014, s. 97).

Meditaatiossa pyritään pois tekemisen tilasta, ja keskitytään olemassa olevaan hetkeen tarkastellen sitä. Mieli ja keho ikään kuin keskitetään tähän hetkeen kehollisen ulottuvuuden avulla. Tekemisen tila on välttämätön, jotta löydämme menneestä sen, jonka perusteella suuntaamme toimintaamme jatkossa ja jotta pystymme suhtautumaan ja suunnittelemaan tulevaa. Menneeseen ja tulevaan on kuitenkin helppo jäädä oleilemaan, jolloin tämä hetki ja siihen liittyvät tunteet, aistimukset ja ajatukset jäävät huomiotta.

Franklin, kontemplatiivista pedagogiikkaa taiteeseen yhdistäneen tutkija-taiteilijan mukaan meditaatio jaetaan usein kahteen tyyppiin, keskittyvään meditaatioon sekä mindfulnessiin. Keskittyvässä meditaatiossa pyritään löytämään kehomieli-yhteys jonkin toistettavan harjoitteen avulla. Keskittymiseen perustuvia menetelmiä käytetään mm. joogatraditiossa sekä buddhalaisissa hengellisissä harjoituksissa. Keskittymällä esimerkiksi mantraan, pyhään kuvaan tai mandalaan aistinvarainen ja käsitteellinen tietoisuus ohjataan vain havainnoimaan tätä yhtä asiaa kerrallaan. Mindfulnessissa puolestaan pyritään kohti kriittisyyttä ja hyväksyvää sisäisen ja ulkoisen maailman havainnointia. Aistinvaraisen ja kognitiivisen tiedon annetaan ikään kuin virrata ilman siihen tarttumista. (Franklin, 2017, s. 155).

Kun meditaatioon liitetään taideperustaiset menetelmät, meditaation molempia tyyppiä voidaan hyödyntää. Käytettäessä toistettavia taideperustaisia harjoitteita meditaation keskiössä on kehon ja mielen yhteyden löytäminen tässä hetkessä. Harjoite on tällöin väline, joka tilanteesta riippuen voi olla taideperustainen, kuten toistuvien kuvioiden piirtelyä tai vaikkapa ääneen perustuva, kuten äänimaljojen soittaminen. Mindfulnessiin perustuvan meditaation hyödyntäminen puolestaan voidaan nähdä niin, että taideperustaiset menetelmät auttavat saavuttamaan meditaation päämääriä, mutta myös niin, että mindfulnessin avulla voi avautua taiteen tekemisen suhteen jotain uutta. (Franklin, 2017, s. 164-165). Mindfulnessia voidaan siis hyödyntää monimuotoisesti päämäärästä riippuen.

Toisin kuin usein saatetaan ajatella, meditaatioharjoituksissa ei tarvitse hallita omaa mieltään ja kehoaan. Jani Pulkin ja Antti Saaren mukaan asioiden, niin mielen kuin

kehonkin, annetaan meditaatioissa olla kuten ne ovat. "Hallinta" tapahtuu puhdistamalla mielestä ylimääräinen ja päästämällä irti jatkuvasta tarpeesta hallita ulkoista maailmaa. (Pulkki & Saari, 2012, s. 20). Puhdas tietoisuus tarkoittaa myös kehon rajojen häilymistä, sillä kehon rajat eivät ole objektiivisia vaan pikemminkin empiirisiä. Tietoisuutta harjoitetaan poistumalla tietoisesta egosta sekä kehon rajoitteista. Hengitys toimii meditaatioharjoituksissa oleellisena työkaluna, joka sekoittaa sisäisen ja ulkoisen maailman suhteet niin, että niistä tulee yhtä.

Harjoittelu muodostaa hermeneuttisen kehän. Kun oppii keskittymään hengitykseen, näkee suhteen kehoonsa ja ympäröivään maailmaan uudella tapaa. Tämän kaltaiset kokemukset syventyvät ja laajentavat merkitystään jokapäiväisessä elämässä harjoittelun edetessä. (Pulkki & Saari, 2012, s. 20-21). Tämän tutkielman harjoitusten yhteydessä hengitys toimii välineenä keskittää läsnäolo olemassa olevaan hetkeen, ja näin ollen löytää hyväksyvän tietoisien läsnäolon tila. Keskittyminen olemassa olevaan hetkeen saattaa korostua tietoisuutena omasta kehosta ja sen tuntemuksista. Tämä voi tuntua häiritsevänä ja hankala olona. Yksi tavoite tutkielman harjoituksissa on myös irtaantua kehon kontrolloinnista, ja antaa oman fyysisyyden olla kuten se on, osana ympäröivää maailmaa. Hengityksen avulla huomio siirretään ilman liikkeeseen, jolloin oman kehon liiallinen tarkkailu jää taustalle.

### *2.1.1 Kehomieli-yhteys ja tietoisuus*

Tietoisuus tarkoittaa mielen toimintaa, johon sisältyy myös ei-sanallisia merkityksiä ja mielikuvia. Tietoisuus hahmottaa mielen toiminnasta sen osan, jossa tietäminen ja mielen sisältöjen käsittäminen tapahtuu. Tietoisuuden tutkimukseen on herännyt mielenkiinto filosofian, psykologian ja aivotutkimuksen lisäksi viime vuosina myös mm. kasvatustieteen, kehityspsykologian, sosiologian ja taiteen tutkimuksen piirissä. Yhtenä keskeisenä tieteen kysymyksenä mielen ja ruumiin yhteydessä nähdään juuri mielen ja ruumiin suhteen hahmottaminen. Tämän psykofyysisen ongelman keskiössä on mielen ja aivojen (ruumiin) vuorovaikutuksen kuvaaminen, johon tähän saakka

ollaan pystytty lähinnä vain käsitteellisellä tasolla. (Lehtonen, 2014, s. 25-26). Kehomieli-yhteys poikkeaa käsitteenä länsimaisesta dualistisesta ajattelusta, jossa kahtiajakoisten asioiden yhteys ei ole käsittelyn keskiössä. On kuitenkin selvää, että monet mielen sisällöt ovat aistisidonnaisia ja kumpuavat aistikokemuksesta. Timo Klemolan mukaan keho ja mieli muodostavat kokemuksellisen yhteyden. Kehomieli-käsite kuvastaa tätä kokemuksellista yhteyttä, jossa kehon ja mielen yhteys nähdään kaksinapaisena, ei kaksijakoisena. (Klemola, 2013, s. 81).

Aivotutkimus tarkastelee mielen ja ruumiin ongelmaa käytännön tasolla niin, että tietoisuuden sisällöt ja toiminta muotoutuvat jatkuvasti jokapäiväisten tilanteiden ja tunteiden mukana. Aivotutkimus kysyykin, että miten aivojen toiminta muuttuu, kun tietoisuus muuttuu. Näkökulma loiventaa tietoisuustutkimuksen isoa periaatekysymystä, johon on keskitytty aiemmin. (Lehtonen, 2014, s. 27). Kehotietoisuus tarkoittaa tarkkailevan ja havainnoivan mielen ylläpitämistä. Tarkkailijan mieli ei ole rajautuva kokonaisuus, vaan aina orgaaninen ja suhteessa ympäristöönsä. Tähän sisäiseen tilaan liittyy siis se, että tarkkailija on samaan aikaan itse tarkkailtavana. (Karhumäki, 2018, s. 134-135). Mieli siis yhdistyy ympäristöönsä havaitsevan kehon avulla. Näin myös ympäristö-keho-mieli -yhteys toimii tiedostavan läsnäolon hetkellä. Meditaatiossa pyritään lähenemään olotilaa, jossa ympäristö, keho ja mieli tunnetaan yhtenä virtaavana kokonaisuutena, ei niinkään erillisinä osasina, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Tietoisuuden ruumiillisuus on osa arkipäiväistä kokemustamme. Olemme tietoisia kehomme tuntemuksista, aistit välittävät tietoa ympäröivästä maailmastamme ja kommunikoimme kehollamme muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Tietoisuuden ja ruumiillisuuden yhdistäminen on kuitenkin ollut haastavaa käsitteellisellä tasolla. On ajateltu, että mieli ikään kuin peilaa ruumiin tilaa ja toimintoja. Tämä muodostaa silmukan, jossa havainto synnyttää toimintaa, jota puolestaan seuraa jälleen uusia havaintoja ja toimintoja. Tietoisuus ei siis rajaudu vain psykofyysiseen sisäiseen todellisuuteen vaan se on koko ajan yhteydessä maailmaan kehon kautta. (Lehtonen 2012, s. 232).

Maurice Merleau-Pontyn mukaan keho on tila, jonka kautta tilallisuus hahmottuu. Koska keho itsessään on osa tilaa, sen kautta hahmottuu myös muu ympäristö. Ihmisen on tavoitettava oleminen ja läsnäolo maailmassa, joka toteutuu havaitsemisen ja kehon kautta. Oleellista ei ole tiedon saaminen ympäröivästä maailmasta vaan "ihmetys", joka on ikään kuin paljaana olemista maailmassa. Merleau-Pontyn ajattelussa keskeistä on pyrkimys tavoittaa hetki, jolloin aistittava ja materiaallinen tilanne muuttuu merkitykseksi. (Merleau-Ponty / Luoto & Roinila, 2013, s. 13-16).

Merleau-Ponty kehitti eteenpäin Edmund Husserlin käsitettä ruumiinfenomenologiasta. Ruumiinfenomenologian mukaan ihminen on kokonaisuus, ja keho maailmassaolemisen keskus, jonka kautta mieli toimii. Ruumiinfenomenologian mukaan tieto syntyy ihmisessä ja ihmisten välillä. Tieto nähdään ainutkertaisena, jokaisen ihmisen kohdalla syntyvänä. Tieto jäsentyy aistimusten, havaintojen ja tunteiden pohjalta sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä. Tällainen ei-symbolinen tieto jäsentyy reflektiiviseksi, symboliseksi ja kielelliseksi tiedoksi. Suurin osa ei-symbolisesta tiedosta jää jalostamatta symboliseksi tiedoksi. Merleau-Pontyn mukaan kehon ja maailman välillä vallitsee oletuksena harmonia. Kehollinen tieto on moniulotteista ja henkilökohtaista, jonka merkitykset syntyvät erilaisten tiedon tasojen välillä. (Teatterikorkeakoulun julkaisusarja, 2008-2021, luku 6.1). Ei-symbolinen tieto on usein myös meditaation aikana syntyvää tietoa. Vaikka osa tiedosta ottaa automaattisesti symbolisen muodon, pääasiassa meditatiivisessa tilassa tieto otetaan vastaan sellaisena kuin se tulee ja se jää jalostumatta eteenpäin.

Filosofi Lauri Rauhalan näkemys ihmisestä holistisena olentona pohjaa Husserlin fenomenologialle sekä Martin Heideggerin eksistenssifilosofialle. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on samaan aikaan kehollinen, tajunnallinen ja situationaalinen, eli tilanteeseen sidoksissa oleva. Kehollisuus käsittää aineellis-organiset tapahtumat kuten ihmisen toiminnan, havainnoinnin ja kehon toiminnat. Tajunnallisuus puolestaan tarkoittaa ihmisen psyykkis-henkistä puolta, jonka perusyksiköitä ovat elämys ja mieli. Mieli luo asioille merkityssuhteen, kun se muodostaa suhteen johonkin ulkoiseen objektiin tai asiaan. Aiemmin opittu toimii

kehyksenä, johon mieli organisoii uusia asioita merkityssuhteiksi. Näin muotoutuu ihmisen maailmankuva. Situationaalisuuden kautta ihminen kietoutuu sen hetkiseen todellisuuteen ja muodostaa reaaliaikaisesti ainutlaatuisen suhteen maailmaan. Situationaalisen oppimiskäsityksen mukaan oppimista on tarkasteltava aina osana ihmisen sen hetkistä elämäntilannetta. (Teatterikorkeakoulun julkaisusarja, 2008-2021, luku 4.5).

Meditaatiossa keskeisenä harjoitteena on tarkkaavaisuuden ja läsnäolon suuntaaminen hengityksen avulla. Hengitysharjoituksia käytetään myös kehollisessa psykoterapiassa, jossa pohja-ajatuksena on, että hengitys linkittyy tunteisiimme ja toimii niiden mukana. Mindfulnessin mukaisesti hengitystä käytetään ensisijaisesti ankkurina, johon läsnäoloharjoitus tukeutuu. (Waldekranz-Piselli, 2018, s. 75-76). Hengitys toimii kehon ja mielen täsmääjänä, jonka avulla mieli ankkuroituu kehoon läsnäolevaksi. Tässä hetkessä läsnäolo mahdollistaa tunteiden tarkkailun, ja suhtautumisen niihin kriittittävästi hyväksyen. Pystymme myös tällöin huomioimaan, kuinka ne ilmenevät kehollisesti ikään kuin koreografioina. Ankkuroituminen nykyhetkeen voi auttaa etenkin vaikeiden ajatusten ja tunteiden käsittelyssä. Pysähtyminen hetkeen luo turvallisen pisteen tai kohdan, jonka kautta mentaalisen ja fyysisen tasapainon löytäminen helpottuu. (Waldekranz-Piselli, 2018, s. 64-65). Maailmantilan aiheuttama stressin ja huolen sävyttämä arki on tuntunut korostuvan viime vuosina ja hyvinvointiajattelu on saanut uudenlaisen roolin. Epävakauden ja pelon aikana hyvinvointiharrastukset ovat muokkautuneet olemaan monelle kannattelevia käytäntöjä.

### *2.1.2 Kontemplatiivinen pedagogiikka*

Amerikkalaisessa tutkimusperinteessä kontemplatiivinen pedagogiikka on ollut tutkimuskohteena 1960-luvulta lähtien. Suomalaisessa kasvatusteoriassa se on suhteellisen uusi käsite. Tuloksellisuuden sijaan kontemplatiivinen pedagogiikka painottaa prosessin merkitystä. Oppimisessa tärkeää on syväoppiminen sekä kriittisen

ajattelun kehittäminen. Olennaisena kontemplatiivisessa pedagogiikassa pidetään erilaisia keskittymiseen ja tietoisuuden tarkkailuun keskittyviä harjoituksia. Harjoitusten tarkoituksena on tyhjentää mieli opittujen kognitiivisten toimintojen suhteen ja löytää läsnäolo ja tarkkaavaisuus tässä hetkessä. (Pulkki & Saari, 2014, s. 143). Kontemplatiivinen pedagogiikasta voi löytää yhtymäkohtia ilmiöpohjaiseen oppimiseen. Prosessinomainen oppiminen, jossa korostuu oppijan omat mielenkiinnon kohteet on löydettävissä molemmista suuntauksista. Syväoppiminen, jossa asiaa tarkastellaan eri näkökulmia syventäen oppimiskokemusta on keskeistä niin kontemplatiiviselle pedagogiikalle kuin ilmiöpohjaiselle oppimisellekin. Ilmiöpohjaista oppimista kuvaillaan [peda.net](http://peda.net) -sivustolla pyrkimyksenä vastata nykyisen nopeasti muuttuvan maailman tarpeisiin. Kontemplatiivisen pedagogiikan puolella ei tavoitella tehokasta tavoitteellisuutta, vaan keskitytään tiedon merkityksellisyyden löytymiseen ihmisestä itsestään.

Itsen tutkiskelulla, mietiskelyllä, hiljentymisellä on pitkät juuret niin itämaisessä kuin antiikinkin historiassa. Antiikissa esimerkiksi Sokrateen ja Platonin oppilaiden elämäntapaan kuului olennaisesti filosofinen hiljentyminen ja mietiskely. Kontemplatiiviset käytännöt olivat luonteeltaan ylöspäin suuntaavia kehityskaaria, joiden tavoitteen oli totuuden löytäminen ja itsen kehittyminen. (Pulkki & Saari, 2012, s. 16). Timo Klemolan mukaan yhteys antiikin filosofiseen mietiskelyyn perinteeseen on katkennut. Tämän päivän länsimainen psykologia on pääasiassa harjaantumattoman mielen psykologiaa ja käyttäytymistutkimusta, ei kuvausta siitä, miten mieltä voidaan harjoittaa ja sen kautta saada vastauksia olemassaoloa koskeviin kysymyksiin kuten buddhalaisessa psykologiassa. (Klemola, 2013, s. 17). Mielen ja sen kehittämisen mahdollisuudet meditatiivisten menetelmien kautta näyttäytyy myös mielen työskentelylle perustuvan taideopiskelun kautta mielenkiintoiselta.

Sally Armstrong Gradle on tutkinut (2011) kontemplatiivisten harjoitusten vaikutusta taiteen kokemiseen ja tulkintaan. Hänen kurssillaan eri alojen yliopisto-opiskelijat harjoittelivat kontemplatiivista lähestymistapaa taiteeseen. Välineinä he käyttivät taiteen tarkastelua, päiväkirjatyöskentelyä, keskustelua ja taiteen tekemistä. Gradle Armstrong tuo esiin näkökulman, jossa tietoisuusharjoitusten kautta saatu intuitiivinen



tieto syventää taiteen tarkastelua. Taidetta katsotaan tällöin puhtain silmin, ilman taiteilijaa tai teosta koskevaa tietoa, ilman kritiikkiä. Tällöin katsoja saa teoksesta tietoa, joka muuten peittyisi. (Gradle Armstrong, 2011, s. 137). Peittymisellä tarkoitetaan, että tieto ilman tietoisuusharjoitusta ehtii jalostua ja muuntua. Tällöin tietoon on sekoittunut jo ajattelumme kautta esimerkiksi ennakko-oletuksia ja asiatietoa.

Harjoitukset osoittautuivat onnistuvan, kun osallistuja toisti niitä säännöllisesti päivittäin. Harjoittelu ja sen antamien kokemusten kirjaaminen ylös oli osa prosessia. Edellä mainittujen välineiden avulla osa opiskelijoista saavutti Dustinin ja Zieglerin lanseeraaman intuitiivisen katselun elpymisen tilan (practical recovery of intuitive vision). (Gradle Armstrong, 2011, s. 142-143). Gradle Armstrongin esiin nostama käsite intuitiivisesta katselusta yhdistyy kontemplatiivisen pedagogiikan korostamaan läsnäoloon ja tarkkaavaisuuteen, jotka jäävät usein taka-alalle nopeaa reagoitua vaativassa maailmassa. Intuitio selkiytyy, kun mieli keskittyy hetkessä tarkkailuun tai tekemiseen. Läsnäolon luoma kokonaisvaltainen kokemus tietoisuuden työskentelystä tässä hetkessä on intuitiivisen katselun harjoittelun päämäärä.

Osalla harjoitukseen osallistujilla nousi mieleen kuvailevia ja tulkitsevia ajatuksia teoksista. Osalla puolestaan intuitiivinen tarkastelu nostatti mieleen pohtivia kysymyksiä. Keskeistä oli, että keskittynyt, rauhallinen mieli ja tietoisuus näyttivät merkitsevän paljon katselukokemuksessa. (Gradle Armstrong, 2011, s. 143). Gradle Armstrong huomasi myös, että kun osallistujat saivat pohjan harjoituksille, he kehittivät itse uusia strategioita, joilla tarkastella taidetta. Tämän moni koki hyödylliseksi, ikään kuin portiksi taiteen ymmärrykseen. Kun taideteosten taustatieto jätettiin taka-alalle, Intuitiivisten havaintojen tuominen etulinjaan antoi osallistujille uudenlaisia tapoja tarkastella taidetta. Osallistujat kokivat, että pystyivät tarkastelemaan taidetta ikään kuin puhtaalta pohjalta. (Gradle Armstrong, 2011, s. 149).

Gradle Armstrong huomioi, että kun osallistujat alkoivat kehittää omia käsitteitään ja oivalluksiaan harjoittelun tuloksena, kontemplatiivisen oppimisprosessin hyöty taiteen tekemisen ja kokemisen yhteydessä on selkeä. Näin ollen kontemplatiivisen

pedagogiikan harjoitteiden hyödyntäminen taiteen opiskelun yhteydessä syvensi ja sitoutti opiskelijoiden ajattelua sekä kehitti uutta, opiskelijoista itsestään lähtevää tietoa. Opiskelijat kokivat, että harjoitusten avulla heille avautui mahdollisuus tulla tietoisiksi kapasiteetistaan käsitteellistä ja oivaltaa maailmaa. Gradle Armstrongin mukaan tämä on yksi aikamme tärkeimmistä opetuksen ja oppimisen komponenteista. (Gradle Armstrong, 2011, s. 149). Kontemplatiivinen pedagogiikka vahvistaa oppimisen taitoja, syväoppimista ja kriittistä ajattelua. Keskittymisen menetelmät myös auttavat oppijaa rakentamaan luottamuksen omaan kykyynsä havainnoida, tarkastella ja käsitteellistä maailmaa sekä tuottaa itse uutta tietoa.

## *2.2 Taide meditaationa*

Franklin valottaa taiteen tekemisen mahdollisuuksia meditatiivisena keinona kontemplatiivisen pedagogiikan yhteydessä. Hänen mukaansa visuaaliset symbolit toimivat välittäjinä tietoisesta ja tiedostamattoman välillä. Ne luovat graafisen ruumiillistuman tiedostamattomalle, jolloin tiedostamattomasta tulee käsitettävää. Visuaaliset symbolit myös tasapainottavat psyyken toimintaa antamalla käsittämättömälle materiaaliselle muodolle. (Franklin, 2018, s. 3-4). Näin ollen visuaaliset symbolit siis sisältävät hiljaista tietoa, joka ei välttämättä ole puettavissa sanoiksi. Visuaalinen on oma ilmaisun lajinsa, jonka yhteys tiedostamattomaan on mielenkiintoinen. Visuaalinen taide ja sen tekoprosessi tavoittaa tämän tiedostamattoman ja tekee siitä näkyvän, käsiteltävän.

Kaikki vielä tähän maailmaan syntymätön sisältää mahdollisuuden toteutua useilla eri tavoilla. Franklinin mukaan olemme itse tietoisuuden ruumiillistumia ja taide on olennainen osa tätä tietoisuuden näkyväksi tuleamista. Taiteilijoille tämä olemattoman ja syntyvän kohtaaminen on tuttua työskentelyaluetta. Vasta-alkajat taiteen parissa puolestaan hakevat vielä varmuutta ja ennustettavuutta tekemiseensä. Franklinin mukaan taide on tietoisuusharjoitus, jossa löytämisen mahdollisuudet ovat lukemattomat. (Franklin, 2018, s. 5). Taide avaa mahdollisuuden tutkia omaa

tiedostamatonta. Taideopetuksen keskiössä on usein taiteen tekniikat ja taidehistoria. Meditaatiotekniikoilla ja tietoisuusharjoituksilla voisi olla taiteen opiskelussa paikkansa tiedostamattoman työskentelyä ja mielikuvitusta tukevin harjoituksina.

Mielikuvitus linkittyy Franklinin mukaan intuitioon ja tätä kautta empatiaan. Kuvat saapuvat mielikuvituksen kautta nähtäväksi ja seurattavaksi. Mielikuvituksellinen mindfulness tarkoittaa kuvien neutraalia vastaanottoa ja niiden kehittymisen tarkkailua. Mielikuvitus auttaa jäsentämään epäloogisuuksia ajattelussamme ja tuo tiedostamattoman kuvat meille käsitettävässä muodossa. Kuvat, metaforat ja symbolit tarjoavat käsityksen henkilökohtaisesta sisäisestä maailmasta. Kuvien tarkkailu ja niiden vieminen taiteellisen työskentelyn kontekstiin on avain kontemplatiiviseen taideprosessiin. (Franklin, 2018, s. 9). Kontemplatiivisen prosessin hyödyntäminen taidepedagogisena keinona mahdollistaa mielikuvitustyön herättelyn ja hyödyntämisen, joka usein voi olla eräänlainen kynnyks luovalle työskentelylle. Mindfulness-harjoitusten avulla saavutettava ihmisestä itsestään kumpuava intuitiivinen mielikuvitustieto vapauttaa tekemistä ja antaa työskentelylle uudenlaisen lähtökohdan.

Mielikuvituksen kautta meille ilmestyneet kuvat toimivat välittäjinä. Harjoitusta tekevä imee itseensä kokemusta, jonka kuva tarjoaa ja tulee myös itse kokemuksen valtaamaksi. Tämänkaltainen dialogi avautuu myös taiteilijan, kuvan ja materiaalin välille. Kontemplaatio viittaa tällöin sitoutuneeseen ja merkitykselliseen kuvallisen kokemuksen omaksumiseen. Se on tarkoituksettoman (mindless) vaeltelun vastakohta. (Franklin, 2018, s. 35). Kontemplatiivisessa taideprosessissa syntyy siis eräänlainen molempiin suuntiin kulkeva virtaus mielikuvituksen tuottamien kuvien, tekijän ja teoksen välille.

Franklin viittaa termillä esteettinen tyytyväisyyteen, joka syntyy selkeään ja puhtaan havainnoinnin seurauksena. Tällöin kunnioitetaan asioita kuten ne ovat ilman kritiikkiä. Taiteen parissa esteettisen kokemuksen voi saavuttaa niin taiteilija kuin taiteen kokijakin. Jotta puhdasta havainnointia voisi kehittää, on otettava vastaan eteen

avautuva hetki. Esteettisillä kokemuksilla on Franklinin mukaan erityinen voima herättää tietoisuus. Tästä esimerkkinä toimii impressionistinen maalaus. Välittömään aistihavaintoon perustuva maalaus on hetkeen sitoutuvaa meditaatiota. (Franklin, 2018, s. 34-35). Taideopetuksen parissa tämän kaltaisen lähestymistavan voi nähdä hyödyllisenä, sillä keskiössä ei tällöin ole paine tyhjän tilan täyttämistä, vaan oppijan mielensisäinen havainnoinnin ja läsnäolon prosessi. Läsnäoloon perustuva esteettinen havainto on taiteellisen tekemisen lähtökohta.

Taiteen ja meditaation yhdistämisen kautta avautuu uniikki taiteen luomiseen liittyvä alue, jossa taiteen hiljaisuus ankkuroituu mielen hiljaisuuteen. Franklinilla hiljaisuus luovan prosessin yhteydessä on kultivoitunutta taitoa ja makua ja sen hahmottaminen kehittyy harjoittelun kautta. Hiljaisuuden löytäminen ei vaadi pitkäaikaista sulkeutumista yksinäisyyteen vaan se toteutuu päivittäisessä elämässä vuorotellen aktiivisen ja äänekkään kanssa. Hiljaisuuden luonne on väistyvä ja äänekkäälle ja täydelle tilaa antava. Tämän vuoksi hiljaisuuden näkeminen ja kokeminen vaatii harjoittelua. (Franklin, 2018, s. 163-164). Franklinin käsittelemiin hiljaisuuden ja tyhjän tilan käsitteisiin yhdistyy helposti Susan Sontagin hiljaisuuden estetiikan käsite.

Stuart Sim nostaa esiin Susan Sontagin ajatuksen, jossa Sontag vaatii jättämään taiteen tulkinnalta rauhaan. Sontagin mukaan estetiikan teoriat pyrkivät sanomaan taiteesta sen, mikä vahvistaa kyseistä teoriaa. Taideteos yleensä tulkitaan siis niin, että se tukee teoreetikkojen näkemystä. Sontag painottaa taiteen kokemista sellaisenaan. Hänen mukaansa meidän on opittava katsomaan, kuulemaan ja tuntemaan paremmin ymmärtääksemme taidetta. (Sim, 2007, s. 105). Sontagin mukaan hiljaisuus, tyhjyys ja ylimääräisen karsiminen hahmottelevat uusia tapoja nähdä, kuulla ja havaita. Hiljaisuus mahdollistaa välittömän ja aistillisen kokemuksen, kun taas tavanomaisesti kokemukseen sisältyy mm. tiedostamista sekä käsitteitä. (Sontag, 1969, s. 9). Hiljaisuus antaa tilaa syvemmälle, aidommalle kokemukselle, sillä se kumpuaa tällöin kokijasta itsestään suhteessa koettavaan asiaan.

Vaikka Sontag puhuu tässä taiteen kokemisesta, on hiljaisuuden ja kokemuksen suhde sovellettavissa yleisemmin kokemuksen luonteeseen. Esimerkiksi

luontokokemuksen yhteydessä hiljaisuus ja kokemuksen äärelle hiljentyminen, ainakin näin yleistäen, suomalaisittain, tulee usein luonnostaan. Myös taiteen tekijälle voi olla hyötyä poistua ajoittain ajatusten ja analyttisyyden täyttämästä työskentelytilasta. Hiljaisuus tarjoaa kritiikittömän paikan löytää uusia juonteita työskentelyyn.

Keskittymisharjoituksen yhteydessä tarkkaavaisuuden keskittäminen voi tuntua aluksi haastavalta etenkin, kun olemme tottuneet jonkin tekemisen tarkoittavan aina erityistä pyrkimystä ja yrittämistä. Angelo Caranfa käsittelee keskittymisharjoituksia pedagogisessa mielessä ranskalaisen filosofin Simone Weilin ajattelun kautta. Harjoittelussa on kyse negatiivisesta ponnistelusta, passiivisesta aktiivisuudesta. Tällöin ei ponnistella kehon voimaa käyttäen, vaan ennemminkin hiljennytään, odotetaan ja annetaan olla. Keskittymisharjoituksia ei kuitenkaan pidä sekoittaa tahdon harjoittamiseen. Simone Weilin ajattelun mukaan tahdonvoiman mukaan tuominen vie harjoituksen väärälle polulle. Jos olemme liian aktiivisia, harhaudumme tekemällä nopeita päätelmiä ennen kuin vastaukset tulevat luoksemme. (Caranfa, 2010, s. 67). Ponnistelemattomuus tarkoittaa hyväksyvää ja läsnäolevaa tapaa suhtautua itseen ja ympäröivään. Tämä passiivinen aktiivisuus kuvaa hyvin meditaatiossa syntyvää olotilaa: Olemme itse tarkkailijan roolissa, kuitenkin silti hereillä siinä hetkessä. Etenkin tämän päivän suorittavalle ihmiselle antautuminen tilanteeseen ja eräänlainen vallasta ja kontrollista luopuminen voi olla aluksi haastavaa.

Oppiminen Caranfan kuvaaman keskittymisharjoituksen kautta on katsomista, odottamista ja huomion keskittämistä. Se juurtuu haluun oppia ja siitä kumpuaa ilo oppia. Harjoittelu ei vaadi etsintää, älyllistä diskurssia eikä se siis ole tahdonvoiman harjoitus. Toistettuna keskittymiseen, näkemiseen, odottamiseen ja kuuntelemiseen perustuva harjoittelu auttaa luopumaan haluista ja pyrkimyksistä niin, että pystymme kokemaan todellisen hiljaisuuden, näkemään todellisuuden. (Caranfa, 2010, s. 68-69). Caranfan kuvaaman keskittymisharjoituksen yhdistyessä oppimiseen, se luo yhteyden kontemplatiiviseen pedagogiikkaan. Molemmista keskeistä on keskittyminen, läsnäolo sekä hyväksyvä asenne oppimisen välineenä.

Caranfa nostaa Weilin ajattelusta esille myös tavan katsoa asioita. Keskittymisharjoituksen yhteydessä katse ei ole omistushaluinen tai välineellinen vaan se on esteettinen. Weilin mukaan taide pyrkii viemään meidät kosketuksiin loputtoman kauneuden ja universumin kanssa. Hänen mukaansa onnistunut taiteteos on jumalan inspiroima, vaikka aihe olisi puhtaasti maallinen. (Caranfa, 2010, s. 72). Weilille on ominaista puhua jumalasta, mutta hänelle henkisyys on kirkon ulkopuolista, kristinuskon ulkopuolista, kaikkia ihmisiä koskettavaa. Taide, niin koettuna kuin tehtynäkin, voi tavoittaa rajapinnan, jossa kritiikitön, hiljainen tarkastelu yhdistyy koettavaan. Tuo rajapinta on se, joka luo uutta käsitteellistämätöntä tietoa ja jossa Weilin käsittämä jumaluus esiintyy.

### *2.3 Mindfulness, taide ja luontoyhteys*

Luontokokemuksista puhuttaessa niitä kuvaillaan usein rauhoittavina, selkiyttävinä ja virkistävinä. Luontoon hakeudutaan puhdistamaan mieltä, selkeyttämään ajatuksia, kokemaan maisemia ja etsimään hyvinvointia. On kuitenkin huomioitava, että tämän kaltainen luontokokemus on nähtävä tässä yhteydessä ensisijaisesti suomalaisen tarkastelutavan kautta. Kulttuurista riippuen luonto näyttäytyy erilailla ja luontoarvot rakentuvat nekin monimuotoisesti. Siinä missä suomalainen kokee hiljaisen erämaan rauhoittavana keitaana, toisesta kulttuurista tuleva ihminen voi tuntea ahdistusta tyhjyyden edessä.

Liisa Tyrväisen mukaan luontoympäristö tuottaa ihmisille elvyttäviä kokemuksia, sillä evoluution seurauksena ihmisellä on biologisesti virittynyt valmius sille. Kaupunkiympäristöön ihminen ei ole vielä sopeutunut tähän tapaan. (Tyrväinen ym., 2007, s. 58). Ihminen hakeutuu luontoympäristöjen pariin mm. saadakseen kosketuksen luontoon, esteettisten arvojen, rauhan, rentoutumisen, jännityksen, kuntoilun tai itsensä kehittämisen takia. (Hallikainen ym., 2014, s. 37). Suomalainen luontosuhde on kokenut muutoksen viimeisen reilun sadan vuoden aikana. Ennen

luonto tuotti elannon suurimmalle osalle kansasta, kun taas tänä päivänä luontosuhteessa korostuu virkistysarvot ja vapaa-ajan vietto. Tänä päivänä luonto koetaan paljolti myös elämyksellisyyden ja kontemplatiivisen läsnäolon kautta. (von Bonsdorff, 2011, s. 121-122). Luonnosta on tullut vapaa-aikaamme. Harrastamme luonnon parissa ja etsimme sieltä rauhoittumista. Luonto myös inspiroi ja toimii innoituksena eri taiteenlajeille. Ympäristökriisin aikakaudella luonnollista ja keskeistä on myös ympäristöhuolen läsnäolo luontosuhteen keskiössä.

Puhuttaessa luonnosta ja taiteesta mieleen nousee usein ensimmäisenä maisemamaalauksen kuvastoa. Maisema on juurtunut meille taulumaiseksi kuvaksi, ja katselemme usein maisemaa kuin katselisimme maisemamaalausta. 1800-luvun maisemamaalarille luonto näyttäytyi kaksipuolisena, maisemana sekä taiteilijan sisäisenä luontona, jotka kietoutuivat yhteen taiteen kautta (Johansson, 2011, s. 165). Pauline von Bonsdorff huomioi, että Gallen-Kallelan ja Halosen taiteessa ihminen asettuu maisemaan luontevaksi osaksi sitä. Maisema ihmisen ympärillä on kiinteä osa hänen olemistaan. Tämän päivän kuvataiteessa puolestaan korostuu ihmisen tiedostava suhde luontoon. Toisaalta ihmisen ja luonnon rinnakkain asettelu kuvataiteessa voi muodostaa ongelman tai kysymyksen, joka voi käsitellä esimerkiksi luontosuhdetta tai taiteilijaa itseään. (von Bonsdorff, 2011, s. 122-125). Ihminen nähdään nykykuvataiteessa siis enemmän irrallisena luonnosta, ei jatkumona sille. Taiteessa toistuu usein myös ympäristöongelmia ja ihmisen valtaa suhteessa luontoon käsittelevät teemat.

Esteettinen on yksi hyvinvoinnin ulottuvuus. Se rakentuu esteettiselle kokemukselle, jonka voi aikaansaada rakennetut tai luonnonympäristöt tai havaittavat tai kuvittelua vaativat taideteokset (Haapala, 2015, s. 22). Esteettiseen hyvinvointiin liittyy olennaisesti kuvittelukyky, joka linkittyy myös visuaaliseen havaitsemiseen. "Kuvitellut tilat ovat mentaalisia tiloja, joilla on propositionaalinen sisältö." (Kieran & McIver Lopes 2003, s. 87). Esteettinen on näin ollen aistikokemuksen lisäksi kuviteltua todellisuutta. Kuvittelu sisältää usein myös tunteita. Nämä tunteet poikkeavat kuitenkin todellisista tunteista, sillä ne sijaitsevat kuvitellun alueella eivätkä ne vaadi sitoutumista samaan tapaan kuin todelliset tunteet. Esteettinen kokemus voidaan nähdä joko välineellisesti

arvoa, kuten esimerkiksi virkistäytymistä tai rentoutusta, tuottavana tai puhtaasti esteettistä hyvinvointia tuottavana tekijänä. (Haapala, 2015, s. 25-27).

Tällä perusteella on helppo nähdä yhtymäkohdat meditaatioon. Niin luontokokemus kuin mindfulnessin menetelmätkin etsivät väyliä tietoon hiljaisuuden, hiljentymisen, läsnäolon ja jo olemassa olevan kautta. Toisaalta tavoite on tavoittelemattomuus. Laurénin mukaan yksilön suhde muihin ihmisiin, luontoon ja ympäröivään maailmaan ilmenee hänen kokemuksissaan ja inhimillisessä elämisaailmassa. Todellisuus muotoutuu tulkinnan kautta. Ymmärrys ihmisestä hahmottuu ihmisen maailmasuhteen kautta. Ihmisen ja maailman suhde on yhtä aikaa henkinen ja materiaalinen ja näin myös jakautumaton. Keskeistä maailmasuhteen kokemiselle on aistit ja kehollisuus, joiden kautta materiaalinen ja henkinen yhdistyvät. (Laurén, 2006, s. 13). Jokelan mukaan ympäristökäsityksemme pohjautuu kokemuksiimme ympäristöstämme, ei niinkään ympäristön fyysisille ominaisuuksille. (Jokela, 1997, s. 11). Käsitteemme ympäristöstä rakentuu siis yksilölliselle tavalle tarkastella ympäröivää, mutta myös hetkellisyyteen pohjaavalle satunnaisuudelle miten ympäristö kulloinkin meille näyttäytyy.

Tietoisuuden, havaintojen, kokemusten ja toimintamme määrittelemän luontosuhteen lisäksi käsitämme luonnon ihmisten ja luonnon suhteen kautta. Luontokäsityksemme muodostaa osan suhteestamme luontoon. Luonto on kuitenkin meidän käsitystämme valtavan paljon suurempi, joka ei hahmotu yksinomaan ihmisen kautta. (Laurén, 2006, s. 13-14). Luontokokemuksen avaamiseen liittyy useita taidekasvatuksen kentällä käytettyjä käsitteitä kuten elämyksellisyys ja kokemusherkkyyys. Taiteella on havaittu olevan yhteys ihmisen ympäristösuhteen kehittymisessä. (Jokela, 1997, s. 9). Usein luontokokemuksen yhteyteen liitetään myös esteettinen, uskonnollinen tai eettinen kokemus, joka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ja pitkäkestoisesti kokijaan (Hallikainen ym., 2014, s. 41). Maiseman kuvauksen yhteydessä monet taiteilijat ovat korostaneet maiseman ja taiteilijan vuoropuhelua sekä tilanteen hetkellisyyttä. (Lukkarinen, 2011, s. 145). Maisema pysyy samana vain hetken kunnes se jälleen muuttuu esimerkiksi valon ja sään mukana. Vastavuoroisuus taiteilijan ja luonnon välillä välittyy myös usein teoksessa kehollisuuden ja moniaistisuuden tulkintana. Samoin kuin maisema, myös



ihmisen tietoisuus elää hetken mukana. Meditatiivisessa luonnon tarkastelussa yhdistyy maiseman ja mielen hetket, joiden ainutkertainen kohtaaminen ikuistuu taiteen kautta.

Kokemukseen perustuva esteettinen oppiminen perustuu aistien, toiminnan ja käsitteiden kautta muodostuvalle tiedolle. Havainto, tunteet ja kognitio nivoutuvat toisiinsa esteettisesti ja tiedollisesti. Toiminta ja havainnointi ympäristössä tuottaa siis tietoa, joka voi olla esteettistä, eettistä tai käsitteellistä. Tämä tieto perustuu kulttuurisille merkityksille, jolle oppija antaa henkilökohtaisen merkityksen. (Jokela, 1997, s. 13-14). Näin ollen katsomme luontoa aina tietyn kulttuurisen kehyksen läpi, joka toimii ikään kuin suodattimena henkilökohtaiselle kokemukselle. Henkilökohtaiseen kokemukseen nivoutuu oma historiamme, kokemuksemme ja ajattelumme. Myös esteettinen muodostaa oman kokemushistoriansa, jolle uusi kokemus rakentuu.

Luontokokemuksen yhteydessä on helppo tunnistaa kokemuksen moniaistisuus. Näemme maisemia ja yksityiskohtia, kuulemme puiden huminan ja rapinaa maassa, ympäristö tuoksuu usein esimerkiksi pihkalta, mereltä tai joltain lahoavalta. Kokemuksessa korostuu kaikkien aistien toiminta pelkän visuaalisuuden sijaan. Anne Keskitalon mukaan aistitietoa voi aktivoida visuaalisen analyysin yhteydessä aistitietoa herättelevillä harjoituksilla. Näissä synestesiaa synnyttävissä harjoitteissa yhdistyy aisteilla ymmärtäminen sekä ajattelemisen. Keskitalo ottaa esimerkiksi kosketuskävelyn, jossa aistihavainnon merkitystä korostetaan osana kuvallista työskentelyä. Kosketuskävely tukee visuaalisessa analyysissä tutkijan kehollista näkökulmaa ja tuo mukaan moniaistisen lukukulman. (Keskitalo, 2013, s. 186-187). Erityisesti visuaalisen analyysin yhteydessä kiinnostavaa on luontokokemuksen tuottama aistitieto, taiteen keinoin mukaan tuotava visuaalisuus harjoitteineen sekä moniulotteinen tieto, jota voidaan syventää hyödyntämällä meditatiivisia keinoja.

### *3 Metodologia*

#### *3.1 Taideperustainen toimintatutkimus*

Taideperustaiselle tutkimukselle on luotu perustaa Suomessa taideyliopistoissa 1990-luvulta alkaen. Taide vaikuttaa meihin monella tasolla. Se voi esimerkiksi herättää vaistomaisia reaktioita sekä tunteita ennen kuin taiteen sisältö siirtyy älyllisen tarkastelun piiriin. Taide ja taiteen tekemisen tavat vaikuttavat meihin siis monella tasolla. Tämän vuoksi taiteella on nähty vahvaa potentiaalia myös kasvatuksen parissa. (Leavy, 2018, s. 3). Marjo Räsänen mukaan taide on konstruktivistisessä kasvatustraditiossa kulttuurisen tiedon lähde ja välittäjä. Taide tuottaa ja välittää yksilöllistä ja sosiaalista tietoa. (Räsänen, 2008, s. 39). Tämän tyyppinen tieto sitoo myös usein paljon tunteita sekä sanallistamattomia asioita, ja se välittyy sosiaalisissa tilanteissa niin tiedostetun kuin tiedostamattomankin tasoilla.

Taideperustainen tutkimus on perusolemukseltaan ja metodologialtaan tieteiden välistä. Suomessa taideperustainen tutkimus on perustettu fenomenologian ja hermeneutiikan pohjalle, mutta se myös hakee uusia omia metodejaan. Taide nähdään yhtenä tietämisen tapana, mutta samalla se löytää sidonnaisuuksia mm. filosofian, kasvatustieteiden ja sosiaalitieteiden saralta. Perinteisten tieteen tutkimustapojen ja taiteen ominaispiirteiden eroavaisuudet ovat herättäneet jännitteitä, joille on koettu tarve löytää ratkaisuja. Taiteellinen tieto voi olla kehämäisesti kehittyvää, mutta myös esimerkiksi monitasoista ja kolmiulotteista (Suominen ym., 2018, s. 108).

Taideperustaisen tutkimuksen olennaisina osina nähdään kriittisyys, avoimuus ja itsereflektio. Tutkija arvioi ja kehittää tutkimustaan jatkuvasti uuden tiedon ja tilanteen valossa. Filosofiaan, taiteen käytäntöihin, jatkuvasti muuntuvaan tietoon sekä kriittiseen itsetarkasteluun perustuva tutkimuksen luonne luo taideperustaidelle tutkimukselle hermeneuttisen kehän, jossa tieto nähdään alati muuttuvana ja

kehittyvänä (Suominen ym., 2018, s. 105-106). Taideperustainen toimintatutkimus pyrkii kohti käytännössä sovellettavaa tietoa, joka luo myös uutta osaamista. Luonteenomaista taideperustaiselle toimintatutkimukselle on myös, että tutkimus on esimerkiksi sosiaalisesti tai ympäristöpoliittisesti sidonnaista. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 45). Näin ollen taideperustainen toimintatutkimus ja sen tuottama tieto vaikuttaa ja ottaa kantaa toteutusympäristössään, yleisen keskustelun tasolla ja poliittisesti.

Viimeaikaisessa suomalaisessa taideperustaisessa tutkimuksessa on painotettu tutkijan omaa taiteilijuutta ja tutkimuksen taiteellisia menetelmiä. Hyödyntämällä taiteellisten prosessien kautta saatua tietoa voidaan nähdä miten nämä prosessit tapahtuvat. Suominen ym. mukaan taideperustainen tutkimus tuottaa tärkeää tietoa koskien taidekasvatusta, vaikka taiteelliset menetelmät eivät suoraan liittyisikään kasvatuksen tieteenalaan (Suominen ym., 2018 s. 106-107). Taideperustainen tutkimus muodostaa ikään kuin ytimen myös taidekasvatuksen tutkimukselle.

Taideperustainen toimintatutkimus on toimintatutkimusta, jossa hyödynnetään taiteen menetelmiä taiteen ongelmien tutkimiseen ja ratkaisuun. Toimintatutkimus on suunnittelusta, toiminnasta, havainnoinnista ja analyysistä muodostuva jakso, joka jättää oven auki tulevalle kehittämiselle. Taideperustainen toimintatutkimus sisältää toimintatutkimuksen rungon, mutta hyödyntää menetelminä taiteen toimintatapoja, intentioita ja käytäntöjä. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 42). Taiteen käsite ei rajaudu taideperustaisessa tutkimuksessa ammattilaisten tekemään taiteeseen, vaan se nähdään monitieteisenä tietämisen tapana, joka on jokaisen saavutettavissa. Taiteen tekemisen taidot ovat tutkimuksen suhteen samalla viivalla kuin esimerkiksi tutkijan kielelliset taidot. Siksi ne voidaan katsoa tasa-arvoisiksi ja universaaleiksi taidoiksi. Taideperustaisten menetelmien käyttäminen on valinta kuten minkä tahansa muunkin metodin valikoituminen tutkimuksen yhteyteen. (McNiff, 2018, s. 24). Kuten toimintatutkimukselle on tyypillistä, tutkimuskysymykset voivat etsiä suuntaansa ja tarkentua tutkimuksen edetessä. Tutkimus voi sisältää myös sivupolkuja ja muita luovalle työlle ominaisia piirteitä. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 49).

Taideperustainen toimintatutkimus liittyy aina ympäristöönsä. Siksi siinä on tärkeää ottaa huomioon yhteisöä, paikkaa sekä tilannetta hahmottava analyysi. Kuten Jokela ja Huhmarniemi kirjoittavat, taideperustainen toimintatutkimus nousee ympäristönsä tarpeista, ei pelkästään tutkijan omista mielenkiinnon kohteista (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 48). Keskeistä taideperustaisessa toimintatutkimuksessa on taiteellisen työskentelyn soveltaminen niin, että se osallistaa tutkittavan asian parissa toimivia yhteisöjä. Yhteisö toimii aktiivisessa roolissa aineiston tuottamisen, keräämisen ja analysoinnin kannalta. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 49).

Kuvataidekasvatuksen ja soveltavan taiteen tarvitsema tieto perustuu muutokseen käytännön tasolla sekä pyrkii kohti uudenlaista ymmärrystä ja osaamista. Taideperustainen toimintatutkimus pyrkii vastaamaan tähän tiedon tarpeeseen. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 39-40). Tutkimuksen yhtenä tavoitteena voi olla kehittää työ- ja koulutusmenetelmiä käytännön tasolle.

Taideperustainen toimintatutkimus etenee sykleissä prosessinomaisesti. Aluksi tutkija perehtyy tutkittavaan ilmiöön ja määrittelee tutkimuksen tavoitteet ja tutkimustehtävän. Tässä vaiheessa tutkija myös toteuttaa käytännön organisointia ja suunnittelua sekä tekee teoreettista ja taiteellista taustatyötä. Toinen vaihe sisältää taideperustaisen osuuden, joka voi olla esimerkiksi produkti, kuten tässä tutkielmassa. Kolmas vaihe liittyy usein edelliseen, ja siinä kerätään toiminnan pohjalta syntynyt tutkimusaineisto. Neljännessä vaiheessa aineistoa analysoidaan, reflektoidaan, käsitteellistetään sekä hahmotellaan tulevien kehittämistavoitteiden suuntia. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 45).

Taiteellisen toimintatutkimuksen lopputulema voi kiteytyä produktiksi, joka voi olla esimerkiksi teos, konsepti, oppimateriaali tai taideperustainen palvelu. Lopputulema on kuitenkin aina vain sillä hetkellä paras mahdollinen lopputulos, jossa jätetään auki portti tutkimuksen spiraalimaiselle jatkumiselle. Syntyvä produkti on joko käyttäjien, asiantuntijoiden tai molempien kanssa käydyn kehittämisprosessin tuotos. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 46-48).

Tässä tutkimuksessa tavoitellaan produktia, joka on konsepti kontemplatiivisten keinojen käytöstä taidekasvatuksen parissa luontokokemuksen yhteydessä. Konseptin kehittämiseen osallistuu tässä tutkimuksessa tutkijan lisäksi asiantuntijaryhmä, joka koostuu konseptia mahdollisesti tulevaisuudessa käyttävistä sekä kontemplatiivisia menetelmiä hyödyntävistä taidekasvattajista. Asiantuntijaryhmän rooli tutkimuksessa on toimia produktin kehittäjinä yhteistyössä tutkijan kanssa. Asiantuntijoilta saadaan tutkimuksen aikana kokemustietoa, jonka keruu ei ole mahdollista perinteisillä tutkimusmenetelmillä. Tutkimus etenee sykleittäin edeten suunnittelusta testaukseen ja arviointiin sekä palautteen kautta tehtyihin parannuksiin. Tätä nimitetään kehittämistutkimuksen yhteydessä iteroinniksi. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 47- 48).

Produktia kohti tähtäävässä taideperustaisessa toimintatutkimuksessa ensimmäisenä hahmotetaan tutkimusympäristön ja sosiokulttuurisen tilanteen lisäksi tutkittavan aiheen lähtötilanne sekä olemassa olevat ratkaisut. Tämän lisäksi määritellään tutkimuksen tarve ja tavoite. Tämän jälkeen toteutuvaa suunnitteluprosessia on hyvä dokumentoida. Asiantuntijaryhmä kommentoi alustavaa suunnitelmaa, jonka jälkeen heidän palautteitaan hyödynnetään suunnitelman jatkokehittämissä. Asiantuntijat kommentoivat jälleen parannettua suunnitelmaa ja tämän jälkeen kehittämistä jatketaan. Tutkimuksen lopullisesta produktista asiantuntijaryhmä antaa myös palautetta. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 46). Tutkimuksen taiteellisten osioiden arviointi tapahtuu joko paikan päällä tai dokumentoinnin ja representaation kautta. Tutkija määrittelee itse mihin tutkimustehtävään taiteellinen osuus vastaa ja missä muodossa sitä arvioidaan. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 53). Taideperustaisen toimintatutkimuksen aineisto sekä sen keruumenetelmät voivat olla hyvin monimuotoista. Tässä tutkielmassa aineisto koostuu suunnitteluprosessista, sen seurauksena syntyvästä oppimateriaalista sekä kolmena asiantuntijan antamasta palautteesta avointen kysymysten kautta.

Tutkimusprosessin luonteeseen kuuluu, että se on paikoittain sekava, intuitiivinen ja kokemuksiin sekä myös hiljaiseen tietoon perustuva (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 49-50). Aineistoa analysoidaan jo tutkimuksen aikana, samaan aikaan kuin itse

prosessia. Arviointi on prosessin aikana toimintaa korjaavaa ja uudelleen suuntaavaa ja tämän vuoksi myös aineistoa kutsutaan reflektointiaineistoksi. Prosessi jättää myös väylän jatkokehittämistä varten ja tutkimuksen lopussa suunnataankin katse mahdollisiin jatkotoimenpiteisiin. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 52-53).

Taideperustaisen tutkimuksen analyysissa käytetään laadullisen tutkimuksen menetelmiä, mutta analyysivaihe voi sisältää myös soveltaen taiteellista työskentelyä. Taideperustaisuus kulkee läpi koko tutkimuksen. Vaikka tutkimuksen jokainen vaihe ei sisältäisikään taiteellista lähestymistapaa, taiteilija-tutkija prosessoi vaiheet taiteen kautta. Taiteellinen tieto ei ole alisteista muulle tiedolle, vaan on oma itsenäinen tiedonmuotonsa. Taidetta ei kuitenkaan nähdä tutkimuksen päämääränä vaan se on uutta tietoa tuottava menetelmä, joka vastaa tutkimuskysymykseen (Suominen ym., 2018, s. 108-109). Tässä tutkielmassa taide yhdistyy harjoitteiden kautta meditaatioon ja suokokemukseen. Tutkielma tarkastelee tämän yhteyden tuottamaa lopputulemaa suunnitteluprosessin, sen seurauksena syntyvän oppimateriaalin sekä näistä saadun asiantuntijapalautteen muodossa.

Tutkijan on tärkeää huomioida näkökulmien laajuus työssään. Taideperustaisia ja näin ollen hyvin monimuotoisia menetelmiä käytettäessä on olennaista asioiden tarkastelu niin lähietäisyydeltä kuin etäämmältäkin. Samoin tutkimusprosessin aikana on tärkeää kerätä ja tarkastella aineistoa ajallisesti niin välittömästi aineistonkeruun yhteydessä kuin retrospektiivisesti. (Suominen ym., 2018, s. 108-109).

Taiteilija-tutkijan ammatillinen sekä yksityinen persoona on läsnä tutkimusprosessin muotoutumisessa, suuntautumisessa ja representaatiossa. Prosessissa painottuu myös tutkijan luovuus ja taito soveltaa tutkimusmetodia tilannesidonnaisesti. Tutkija tasapainoilee siis oman persoonansa, tutkimusaiheen sekä tutkimukseen osallistuvien yhteisöjen välillä. (Suominen ym., 2018, s. 109). Taideperustaisen toimintatutkimuksen tutkimuksen lähtökohta on usein tutkijan omat mielenkiinnonkohteet, joihin nivoutuu tutkimuksen aikana myös tutkimusyhteisön arvot ja intressit.

Tutkimuksessa on tärkeä huomioida myös eettiset näkökulmat. Taideperustaisessa toimintatutkimuksessa eettiset kysymykset linkittyvät useimmiten tekijänoikeuksiin sekä intentionaalisuuteen. Tutkijan sekä tutkimukseen liittyvän yhteisön arvomaailma ja asenteet. Näiden taustatekijöiden esiintuminen on oleellista tutkimuksen eettisyyden kannalta. (Jokela & Huhmarniemi, 2020, s. 54-55). Tutkimusetiikan määrittely raamittaa myös tutkimuksen käytettävyyttä ja jatkotutkimusmahdollisuuksia omalta osaltaan.

### *3.2 Aineisto*

Tutkielman aineisto koostuu kuvataidekasvattajan käyttöön tulevan oppimateriaalin suunnitteluprosessista, itse oppimateriaalista ensimmäisen suunnittelukierroksen jälkeen sekä asiantuntijaryhmän antamasta palautteesta, joka kerätään teemoiteltujen avointen kysymysten kautta.

Tutkimusympäristö sijoittuu toisaalta vapaan sivistystyön piiriin Pudasjärven kansalaisopistolla, toisaalta suoympäristöön. Pudasjärven kansalaisopisto on Pudasjärven kaupungissa toimiva, aktiivinen kansalaisopisto. Opiston palveluja käyttää Pudasjärvellä noin 28 % kaupungin asukkaista, joten sen toiminnalla on merkittävä rooli paikallisessa yhteisössä. Pudasjärvellä luonto on vahvasti läsnä ihmisten elämässä. Monimuotoinen luonto laajoista metsistä sekä valtavista suoalueista jylhiin vaara- ja tunturimaisemiin rakentaa pohjan kaupungin kulttuurille, elinkeinoille ja harrastuksille. Suo luonnonympäristönä puolestaan on näkyvä ja merkittävä osa pudasjärveläistä maisemaa, elinkeinoa ja harrastuksia. Suo, kuten jo Suomi, maamme nimi kertoo on myös yksi kansallismaisemistamme. Suoluontoa ja -maisemaa ei aina ole osattu kyllin arvostaa, mutta muutaman viime vuosikymmenen aikana kiinnostus suota kohtaan on noussut uuteen loistoonsa.

Alkusysäys taidetta, luontokokemusta ja meditaatiota yhdistävälle kuvataideopettajan työkalulle lähti havainnosta, että Pudasjärvellä eri yhteisöt jo hyödyntävät näitä

elementtejä arjessaan osittain tiedostamatta. Pohja oli siis jo olemassa näitä kolmea osa-aluetta yhdistävälle tutkielmalle. Tutkielma pyrkii kiteyttämään ja tuomaan ilmi suota, meditaatiota ja taidetta yhdistäviä ominaisuuksia sekä niiden hyötyjä.

Viime vuosien pandemian aiheuttamana poikkeusaikana ryhmien kokoontuminen on ajoittain ollut haastavaa, ja siksi työkalun testauksen olen toteuttanut itse. Olen kokenut tarpeelliseksi myös syventää taiteilija-tutkijan identiteettinä omasta taiteellisesta tekemistä käsin. Oppimateriaalia testatessani asettauduin ensin oppijan asemaan, jonka jälkeen analysoin tuloksia taiteilija-tutkijana. Testausmateriaalia ei tässä tutkielmassa lueta aineistoon, vaan se löytyy tutkielman lopusta liitteenä.

### *3.3 Taiteilija-tutkijan lähtökohdat*

Tieteellisen tiedon luonne on ollut murroksessa viime vuosikymmeninä. Postmodernilla ja jälkistrukturalistisella ajalla perinteisen tieteen metodit alettiin kyseenalaistaa niin tieteen ulkopuolelta kuin sisältä päinkin (Thornton, 2013, s. 96). Käsitys siitä, mikä määritellään tiedoksi, on laajentunut ja perinteisen, tieteellisesti "todistettavan" tiedon ohelle on noussut myös erilaisia tiedon määritelmiä. Pirkko Anttilan mukaan laajennettuun tiedonkäsitykseen kuuluu todeksi vahvistettavan tiedon lisäksi taidollinen ja toiminnallinen tieto sekä ymmärrys siitä, millaista tietoa erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin ja kokemuksen muotoihin sisältyy. Tällöin tiedonkäsitys sisältää myös intuition, kokemustiedon sekä tunteiden välittämän tiedon tiedonlajit. (Anttila, 2007, s. 10 - 11). Ajattelen, että jokainen tunnistaa tiedon monimuotoisuuden omien tuntemusten, intuition ja toimintansa kautta. Tämän tyyppistä tietoa on ajoittain vaikea tuoda ilmi ja perustella toimintaa sen pohjalta.

Luottamus omasta itsestä kumpuavaan tietoon on lähtenyt rakentumaan minulla intuition hahmottelun kautta. Usein intuitio etenkin luovassa työskentelyssä näyttää suuntaa ja auttaa ratkaisemaan ongelmia. Intuitiivinen tieto on tiedostamatonta kokemusta, joka ei ole vielä sitoutunut merkityssuhteeseen (Teatterikorkeakoulun



julkaisusarja, luku 6). Näin ollen intuitiivinen tieto on usein myös hiljaista tai määrittelemätöntä. Koen, että olen tunnistanut hiljaisen ja intuitiivisen tiedon olemassaolon, ja käyttänyt sitä apuna taiteellisessa työskentelyssäni. Olen myös käsitellyt intuition vaikutusta muotoilunprosessiin muotoilijan opinnäytetyössäni (LAMK Muotoiluinstituutti 2014). Intuition lisäksi minua on kiehtonut hiljaisuuden käsite sen laajassa merkityksessä. Auditivisen hiljaisuuden lisäksi hiljaisuus kattaa myös esimerkiksi visuaalisen hiljaisuuden. Hiljaisuus on vähä-ärsykeinen tila, jossa mieli ja keho pääsevät lepäämään. Tämän lisäksi hiljainen tieto on saanut minut pohtimaan sen merkitystä esimerkiksi luovassa prosessissa, oppimisessa sekä vuorovaikutuksessa. Mitä sellaista hiljaisuus kertoo, jota ei voi sanoa, kuvata tai äänin ilmaista?

Hannele Koivunen yhdistää hiljaisuuden käsitteen luovuuteen. Hänen mukaansa hiljaisuus on subjektiivinen kokemus, kuten on taiteen vastaanottoakin. Taiteen luominen on intertekstuaalinen konteksti, jossa taiteilija mielensä sisältä merkityksellisiä aineksia teokseen. Taiteen vastaanottaja puolestaan toimii samoin ja poimii teoksesta hänen subjektilleen olennaisen. Koivunen korostaa molempien aktien olevan luovia akteja. Luova merkityksenanto on hiljaisen tiedon toimintaa. (Koivunen, 1997, s. 127). Caranfan mukaan suurin epäonnistumisemme kasvattajina on, ettemme huomioi sanattoman tiedon olemassaoloa. Kuunteleminen ja hiljaisuuden arvostaminen ovat jääneet pedagogiikassa paitsioon. Caranfa painottaa, että nämä taidot ovat vähintään yhtä merkittäviä kuin diskurssi ja kriittinen ajattelu. (Caranfa, 2006, s. 98). Kuuntelun ja vastaanottamisen roolia ei pidä vähätellä. Se on edellytys oppimisprosessille, joka kulkee rinnakkain aktiivisen, toimivan oppimisen kanssa.

Kirsi Peltomäki toteaa taiteilijan ja tutkijan subjektipositioden olleen muutoksessa viime vuosikymmenien aikana. Peltomäki pohjaa käsityksensä tekijyydestä Michel Foucault'n teoriaan tekijyydestä kulttuurisidonnaisena rakenteena, jonka ilmeneminen sisältää aina odotuksia tai oikeuksia, jotka määrittyvät tekijän ulkopuolelta. Näin on myös taiteilijan kohdalla. Taiteilijan ominaisuuksia voivat olla mm. luovuus, autonomisuus, sisäinen pakko ja tunnevaltaisuus. (Peltomäki, 2007, s. 66-67). Kuvataiteilijan ja nykytaiteen tutkijan positioden muovautuminen lähti liikkeelle

1960-luvun käsitetaiteen parista, jossa myös taiteilija kommentoi itseään ja taidettaan. Kahdesta subjektipositioista muotoutuvassa suhteessa tutkija ja taiteilija käyvät vuoropuhelua, jossa korostuu roolien kulttuuriset mahdollisuudet. (Peltomäki, 2007, s. 69-71). Peltomäki huomioi, että tämän päivän kuvataidekentällä taiteilijan ja tutkijan roolit limittyvät yhä enemmän. Mahdollisuuksien ja erilaisten riippuvuussuhteiden lisäksi taiteilijan ja tutkijan on kuitenkin mahdollista hyödyntää valinnanvapauden kautta omakohtaisesti.

Muotoilijana ongelmien ratkaisu ja funktionaalisuus ovat olleet minulle keskeisiä ajattelumalleja. Voisi sanoa, että tarkoituksellisuus on kasvanut taiteelliseen tekemiseeni kiinni. Olen kuitenkin huomannut tulevani levottomaksi hallitsemillani alueilla, ja haluan löytää uusia tapoja kohdata luovuutta. Tällä tutkielmamatkalla toivoisin löytäväni uudenlaisia suuntia oman luovan prosessin ja sen päämäärien hahmotteluun.

Taiteilijuuden muutos on sidoksissa taiteen viime vuosikymmeninä muuttuneeseen muotoon, kontekstiin, esityspaikkaan ja vastaanottoon. Esimerkiksi yhä useammin taiteilijalta vaaditaan yleisön, yhteisön ja tilaajan huomioimista. Tänä päivänä taiteilija voi teosten sijaan myös tuottaa "palveluja". (Peltomäki, 2007, s. 72). Taiteilijoiden rooli palveluiden tuottajana korostuu, kun kulttuurihyvinvointi huomioidaan entistä laajemmin osana ihmisten hyvinvointia ja terveyden edistämistä. Kulttuurihyvinvoinnin suunnittelussa taide- ja kulttuuritarjonnan saavutettavuutta mietitään usein ne kohderyhmät edellä, joita tarjonta ei muuten saavuttaisi esimerkiksi taloudellisista, sosiaalisista tai fyysisistä syistä. Saavutettavuuden ja tasa-arvon kysymykset ovat olennaisia kulttuuristen palveluiden, opintojen ja oppimateriaalien suunnittelun yhteydessä.

Ihminen on aina elämäntilanteeseensa sidoksissa oleva olento. (Granö, Hiltunen & Jokela, 2018). Kaiken ihmistä varten suunnatun palvelun suunnittelussa on olennaista huomioida lähtökohdat ja tilanteet joista ihmiset palvelun äärelle löytävät. Palvelut, kuten kansalaisopiston opetus, toteuttaa tarkoitustaan, kun se on suunniteltu palvelua käyttäville. Oppiminen tapahtuu ympäristössä, jossa sosiaaliseen vuorovaikutukseen

pohjautuvat jokaisen yksilölliset kokemukset yhdistyvät abstraktin käsitemaailman kanssa. Myös oppimistapahtuman jälkipuinti, eli sen herättämät huomioit ja tunteet kuuluvat olennaisina oppimisprosessiin. (Räsänen, 2008, s. 83–84, 106). Oppiminen sosiaalisena tilanteena on parhaimmillaan keskustelua, vuoropuhelua, joka antaa oppijoille mahdollisuuden niin kuunnella ja vetäytyä kuin olla myös aktiivinen toimija ja tutkija.

Taiteilijuuden ohella olen kasvanut kohti opettajuutta opiskellessani Lapin yliopistossa. Rebecca Heaton ja Alice Crumpler nostavat esiin sen, miten taidekokemukset vaikuttavat taideopettajan ymmärrykseen tapaansa ajatella, tehdä taidetta ja luoda uutta tietoa. Aktiivisuus taiteen parissa kokijana ja tekijänä ovat olennainen osa taideopettajuutta. (Heaton & Crumpler, 2017, s. 16). Minulle on tärkeää kokea myös itse se, mitä opetan toisille. Tämän tutkielman työkalun testausvaiheessa pääsin luomaan itselleni testiympäristön, jonka kautta asettauduin oppijan rooliin ja sain omakohtaisen käsityksen työkalun tehtävistön toimivuudesta sekä ajatuksia jatkokehitystä varten.

Tänä päivänä kaiken, myös taiteellisen ja pedagogisen toiminnan suunnittelu vaatii luontoa ja ympäristöä koskevien eettisten kysymysten huomioimista. Kun ihminen menee luontoon, siitä jää väistämättä jonkinlainen jälki. Kulkeminen lähtöpisteelle tapahtumaa usein muutoin kuin jalan, luontoon voi vahingossa jäädä jotain sinne kuulumatonta tai luonto voi kärsiä talleantumisen tai leiriytymisen seurauksena. Myös luonnossa kulutettavilla asioilla, kuten retkieväillä ja -varusteilla on oma hiilijalanjälkensä. Ilman kosketusta luontoon me kuitenkin vieraannumme siitä. Siksi on keskeistä pyrkiä edistämään ympäristökasvatuksellisia päämääriä luonnossa toimiessamme. Tämän tutkielman yksi päämäärä on vaikuttaa luonto- ja suosuhteeseemme niin, että tietoisuus ja kunnioitus luontoa kohtaan lisääntyy taide- ja meditaatioharjoitteiden myötä.

## 5 Tutkimuksen toteutus

### 5.1 Tutkimusympäristön kartoitus

#### 5.1.1 Aikuisten kuvataidekasvatus kansalaisopistossa

Suomen kansalaisopistot ovat tarjonneet vapaan sivistystyön opetusta jo yli 120 vuoden ajan. Kansalaisopistot syntyivät 1900-luvun vaihteessa tarpeesta tarjota tieteeseen perustuvaa sivistystä työväenluokalle, jotta kaikki kansalaiset pystyisivät osallistumaan yhteiskunnalliseen toimintaan ja parantamaan elämänlaatuaan. Tänä päivänä alkujaan moninaisesti, kuten työväenopistoiksi tai vapaaopistoiksi, nimetyt opistot ovat kaikki kansalaisopisto-nimen alla. (kansalaisopistot.fi). Ne ovat säilyttäneet asemansa osana suomalaista koulutusjärjestelmää mukautumalla ajan mukana yhteiskunnan tarpeisiin (Szekely, 2006, s. 68). Kansalaisopistot kattavat laajalti suomalaisen harrastuskentän, ja opetustarjonta on usein hyvin monipuolista. Opettajan näkökulmasta kansalaisopisto on usein mielekäs paikka työskennellä, sillä opiskelijat ovat hakeutuneet kullekin kurssille omaehtoisesti.

Pohjoismaissa aikuiskasvatuksen roolin korostuminen linkittyy 1950-1960 -luvulle, jolloin sodan jälkeinen nopea teollistuminen, hyvinvoinnin kasvu ja kansakunnan yhtenäisyys korostuivat yhteiskunnassa. Myös tänä päivänä koko eliniän jatkuva oppiminen ja opiskelu nähdään yhtenä keskeisimmistä sosiaalisen inklusion rakentajista. Tänä päivänä mm. liberaali talouspolitiikka, ekologiset uhat sekä digitaalinen teknologia asettavat uudenlaisia haasteita yhteisöllisyyteen nojaavalle elinikäisen oppimisen mallille. (Kuusipalo ym., 2021, s. 103).

Vapaan aikuiskoulutuksen olennaisia elementtejä ovat opiskelumahdollisuuksien moninaisuus sekä osallisuuden ja oppijakeskeisen näkökulman arvostaminen. Oppiminen nähdään yksilöä voimaannuttavana toimintana, jolloin oppija itse voi valita, mitä haluaa opiskella ja miten. (Szekely, 2006, s. 64). Kun lisäksi yhteisössä ja yhteisön avulla oppimisen merkitys korostuu, kansalaisopistojen kenttä luo tärkeän,

demokraattisen mahdollisuuden oppimiselle. Tällöin opiskelun primäärinen tarkoitus ei ole markkinatalouden ihannoiman tehokkaan yksilön sparraaminen vaan humanimman ja sosiaalisesti kestävämmän oppimiskokemuksen edistäminen.

Vapaa aikuiskoulutus kompensoi valtion muuta koulutuskenttää. Vapaan sivistystyön kenttä on myös osoittanut joustavuutensa ja kykynsä mukautua ajan saatossa useaan otteeseen. Kun muu koulutuskenttä on "ominut" vapaan sivistystyön rooleja, kansalaisopistot ovat löytäneet uusia väyliä toiminnalleen. (Szekely, 2006, s. 67-68). Tästä esimerkkinä kasvaneista maahanmuuttajien määrästä syntynyt tarve tarjota koulutusta ja yhteisöllisyyttä maahantulijoille. Suomalainen vapaa sivistystyön tarjoama koulutus on osaltaan aina tähdännyt vähemmistöryhmien tukemiseen ja sopeuttamiseen. Nykyisin tosin koulutuksen yhteydessä nähdään monimuotoisuus rikkautena mahdollisimman yhtenäisen kansakunnan sijaan. Aikuiskoulutukselta myös odotetaan, että se kohdistaa koulutusta moninaisille ryhmille sekä alakulttuureille. (Kuusipalo ym. 2021, s. 108).

Useilla paikkakunnilla kansalaisopistot ovat merkittäviä kulttuuritoimijoita. Opetuksen lisäksi kansalaisopistojen toimintaan voi kuulua esimerkiksi erilaiset näyttelyt, konsertit, näytökset, yleisöluennot, korkeakoulujen kanssa yhteistyössä toteutetut avoimet opinnot sekä tapahtumat. Myös tavoitteellinen taidekasvatus eli taiteen perusopetus kuuluu monen kansalaisopiston tarjontaan. Kaikille avoin, tasa-arvoinen koulutus on myös yksi tekijä, jolla voidaan taata kansalaisten osaamisen säilyminen yhtäläisenä (Szekely, 2006, s. 75). Kansalaisopistoilla opettaa taidetta taidekasvatuksen ammattilaiset sekä usein myös ammattitaiteilijat. Kansalaisopistot mahdollistavat elinikäisen oppimisen sekä tarjoavat opetusta sellaisilta aloilta, joiden harrastaminen muuten olisi tilojen, välineiden, materiaalien sekä ennen kaikkea taitojen puolesta työlästä ja kallista. Siinä missä esimerkiksi urheiluharrastusta harrastetaan usein kolmannen sektorin järjestöjen ja seurojen kautta, Suomessa taideharrastuksen keskittyvät kansalaisopistojen piiriin.

### *5.1.2 Kansalaisopiston pedagogiikka*

Pedagogiikka kansalaisopistoissa perustuu elinikäisen oppimisen periaatteelle sekä jokaisen omaan haluun kehittyä ja oppia uutta. Holistinen näkökulma sekä oppijan tarpeiden ja mielenkiinnon priorisointi tekee kansalaisopistossa opiskelusta mielekästä ja sitouttavaa. Kansalaisopistossa oppimiselle on keskeistä myös inklusiivisuus, turvallinen ilmapiiri sekä se, että tietoa voi jakaa eteenpäin kuka vain asian jo oppinut. Näin ollen jokainen opiskelija on keskeisessä roolissa ja voi toimia tiedonlähteenä muille opiskelijoille. (Szekely, 2006, s. 64). Kansalaisopistojen osallistava ja yhteisöllinen ote oppimiseen antaa opiskelijoille näin ollen laajan näkökulman opiskeltaviin asioihin.

Jaakko Rantala pohtii itsekasvatuksen käsitteen hiipumista vapaata sivistystä koskevassa kerronnassa. Rantalan mukaan käsite nivoutuu päämääriinsä, eli ihmisenä ja ihmiseksi kasvamiseen sekä ihmisyyden edistämisen ihanteeseen. Alkujaan tämä ajattelu pohjaa valistuksen aikaan ja siitä polveutuviin sivistysliikkeisiin. Tiettyyn rajaan saakka itsekasvatus on mahdollisuus, jonka ihminen käyttää tai on käyttämättä. Näin ollen ihmisellä on tietyin edellytyksin mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä hänestä tulee ja myös siihen millainen maailmasta tulee. Jokaisella yksilöllä on siis mahdollisuus aikaansaada muutoksia oman yhteisönsä ajatusmalleissa. (Rantala, 2012, s. 12-14). Itsekasvatuksella on siis parhaimmillaan muutosta luova voima ei pelkästään yksilön vaan myös laajemmin yhteisöjen kannalta. Vapaan sivistystyön keskeisimpiä oppiaineita ovat luovat, kulttuuria ylläpitävät ja kehittävät aineet. Rantala luonnostelee kulttuurista, yksilöstä ja yhteisöstä kolmitahoisen kuvion, jossa nämä kaikki kolme tulokulmaa kehittyvät. Keskiössä on itsekasvatus, joka mahdollistuu kulttuurin, yhteisön ja yksilön kasvun ja evoluution kautta. (Rantala, 2012, s. 15).

Itsekasvatuksen historia Suomessa pohjautuu mm. J. V. Snellmanin kasvatustajatteluun, jonka mukaan ihmisillä oli mahdollisuus saavuttaa ihmisyyden ja vapaus itsekasvatuksen avulla. Tähän ajatukseen liittyi Snellmanilla myös ei pelkästään yksilön vaan myös yhteisön elämän jalostuminen. Myös Santeri Alkion,

1900-luvun alussa vaikuttaneen kirjailija-poliitikon, mukaan käsitys itsekasvatuksesta pohjautuu itsensä kehittämiseen ja siihen liittyy olennaisesti yhteisössä toimiminen. Alkio huomioi ihmisen kasvun olevan niin henkistä kuin fyysistä. (Rantala, 2012, s. 18-19). Itsekasvatusajattelulla voi siis nähdä jo varhain olleen kokonaisvaltainen suhtautuminen ihmisyyteen, sekä ihmisen yhteisöllisyyteen.

Urpo Harva näki, että ihminen tarvitsee itsekasvatuksessa tueksi ulkopuolisia kasvattajia. Harva liittää itsekasvatusajatteluunsa myös yhteisön vahvan roolin. Yhteisö voi siis myös kollektiivisesti kasvattaa itseään, jolloin Harva kutsuu sitä itsekasvatusyhteisöksi. (Rantala, 2012, s. 28-29). Oppimisen ja kasvatuksen yhteisöissä etenkin kansalaisopistojen kontekstissa korostuu vapaan tahdon kautta yhteisön nostattava merkitys. Oppijat peilaavat, keskustelevat ja luovat kanssakäymisellään oppimisprosessista kehittyvän prosessin.

Itsekasvatus on kokenut haasteita viime vuosisadan puolivälistä alkaen. Muutoksen elinkeino- ja väestörakenteissa, kuten kaupunkiinmuutto ja uudelleen koulutautuminen sekä peruskoulun kehittyminen nakersivat vapaan sivistystyön merkitystä niin yleissivistävältä kuin koulutuspoliittiseltakin kannalta. Rantalan mukaan vapaa sivistystyö on joutunut myös perustelemaan olemassaoloaan talouspoliittisen hyötyajattelun kautta. Ongelmaksi muodostuu kuitenkin se, että talouselämän käsitteet eivät tavoita itsekasvatuksen ydintä ja päämäärää. Tänä päivänä itsekasvatuksen käsite on osittain korvautunut mm. elinikäisen oppimisen, monipuolisen kehittymisen ja hyvinvoinnin käsitteillä. (Rantala, 2012, s. 30-35). Hyötyajattelu puoltaa talouskasvua, ja sen nojalla myös ihmisen kehittymistä mahdollisimman toimivaksi ja tehokkaaksi osaksi tätä jatkuvan kasvun koneistoa. Vapaan sivistystyön keskiössä ja itseisarvona puolestaan on ihmisyyden, ihmisenä kasvu sekä sen kasvattava vaikutus yhteisöllisesti ja kulttuurisesti.

### *5.1.3 Pudasjärven kansalaisopiston erityispiirteet*

Pudasjärvi on Pohjois-Pohjanmaalla sijaitseva 7 700 asukkaan kaupunki. Pinta-alaltaan laaja kaupunki on tunnettu pitkistä etäisyyksistään, hirsirakentamisesta, valtavista soistaan ja omintakeisesta kulttuuristaan. Pudasjärvi on Suomen kolmanneksi soisin kunta Sodankylän ja Kittilän jälkeen 220 tuhannen hehtaarin suopinta-alallaan. Suot näkyvät Pudasjärven maisemassa saavuitpa mistä suunnasta tahansa. Ne muuttavat ilmettään vuodenajasta riippuen; keväällä höyryten sulamisen myötä ja luoden veden heijastamia kangastuksia, kesällä kuumana ja elämää kuhisevana keitaana, syksyllä loistaen upeissa väreissään ja talvella aueten suurena kuin meri. Paikallinen taiteilija Kari Tykkyläinen on järjestänyt suolla erilaisia kulttuuritapahtumia kuten taidenäyttelyitä sekä Korkokenkäkukkamekkosuhiihto-kisoja. Suo tarjoaa paikallisille, mökkiläisille sekä ohikulkijoille ja retkeilijöille harrastuksia ja kokemuksia marjastuksesta ja sienestyksestä luontovalokuvaukseen.

Pudasjärven kansalaisopistossa opiskelee yli 2500 opiskelijaa, joka käsittää 28 % pudasjärveläisistä. Erilaisia kursseja järjestetään vuosittain n. 350. Tuntiopettajia työskentelee opistolla n. 60 henkilöä. Opetusta järjestetään pitkistä välimatkoista huolimatta, tai juuri niiden ansiosta, ympäri Pudasjärveä. Kansalaisopisto järjestää vuosittain keväänäyttelyn sekä muita kulttuuritapahtumia kuten konsertteja ja näytöksiä.

Useat pudasjärveläiset taiteilijat, kuten Marja-Leena ja Kari Tykkyläinen ovat toimineet opettajina kansalaisopistolla. Olen myös itse opettanut opistolla useamman lukuvuoden ajan. Pääasiassa vetämäni kurssit ovat olleet muotoilun kursseja aikuisille. Tämän lisäksi olen lasten kuvataidetunneilla opettamassa mm. animaatiota. Opiskelijat löytävät inspiraationsa usein elämänsä lähipiiristä, ja luontoaiheet ovat toistuneet teoksissa. Luonto on pudasjärveläisille tärkeä, ja monien harrastukset ja elämäntapa linkittyvät luonnon pariin.



Pudasjärven väestö on ikääntyvää, joten erityisesti ikäihmisten palvelut ja virikkeet ovat tulevaisuudessa keskeisessä asemassa. Haasteita paikkakunnan elinvoimaisuudelle luo myös pitkät välimatkat, nuorten ja sosiaalisesti syrjäytymisvaarassa olevien mukaan saaminen toimintoihin sekä tietotaidon siirtäminen uusille sukupolville. Pudasjärvelle rantautui myös huomattava määrä maahanmuuttajia vuoden 2015 paikkeilla. Kansalaisopiston mukautuvuus osoittautui tällöin oivaksi reitiksi valjastaa resursseja maahanmuuttajien kotoutustyöhön kuten suomen kielen opetukseen ja osallistaviin toimintoihin.

Kuten useissa pienemmissä kunnissa myös Pudasjärvellä kansalaisopisto on yksi keskeinen kulttuuria ylläpitävä ja luova tahon. Kansalaisopiston opetus on myös tasa-arvoa edistävää kunnan toimintaa. Kurssit ovat lähtökohtaisesti avoimia kaikille. Opisto tarjoaa myös opintoseteleitä, kurssipassia sekä perhealennuksia helpottamaan taloudellisesti heikommassa asemassa olevien kursseille osallistumista.

#### *5.1.4 Suo kulttuuriympäristönä*

Tämän työkalun luonnonympäristönä on suo ja se on myös merkittävä ja näkyvä osa tutkimusympäristöäni Pudasjärvellä. Pudasjärven pinta-alasta yli puolet on suota. Suo on koettu aikojen saatossa vaikeakulkuiseksi, hyödyttömäksi ja rumaksikin maaperäksi. Suotutkimus koki nousukauden 1990-luvun puolivälissä, jolloin herättiin huomioimaan soiden monimuotoisuus ja merkityksellisyys luonnonympäristönä. Myös esteettinen ja kulttuurinen näkökulma heräsi henkiin tuon ajan keskusteluissa. (Laurén, 2006, s. 22-23). Suomi on yksi maailman soisimmista maista. Suo erottuu suomalaisesta metsämaisemasta omana miljöönsä, johon liittyy mielikuvat tietynlaisesta rajapinnasta maan ja veden välillä, mystisyys ja kenties hieman pelottavatkin sävyt. Suo saattaa säilöä asioita vuosituhansia, sillä turpeen kostea, ilmatiivis rakenne hajottaa ainesta hyvin hitaasti. Siksi soilta on löytynytkin mm. arkeologisesti hyvin säilyneitä ihmisruumiita.

Suon olemus maan ja veden rajapintana on kiehtonut ja samalla pelottanut ihmisiä ajan saatossa. Allen Carlsonin mukaan suot ovat esteettisesti vaikeasti koettavia mm. käsitteellisestä, psykologisesta ja emotionaalista syystä. Kulttuurisesti liitämme suohon usein negatiivisia sävyjä. Suo on koettu pahana, vaarallisena ja tarpeettomana. (Carlson, 1999, s. 173-174). Soiden rooli joutomaana sotii yhteiskuntamme hyöty- ja tehokkuusajattelua vastaan. Suo on vaikeasti lähettyävä, sinne ei noin vain rakenneta ja se ei myöskään tietystä näkökulmasta täytä kansallismaiseman määritelmää ollessaan tasainen, ruskea ja vetinen peitto. Suolta on toki pitkään saatu turvetta ja taloudellista hyötyä, mutta koska turve nähdään tänä päivänä ilmastoja kuormittavana energialähteenä, sen tulevaisuus ei ole varmoissa kantimissa. Turpeenostolla on merkittävät ympäristövaikutukset eikä suo usein enää palaudu entiselleen turvetyömaan jäljiltä.

Taiteessa suo on näyttäytynyt usein maisemamaalauksen kautta käsiteltynä villinä erämaana, johon on voinut liittyä myös esimerkiksi kuoleman kuvausta ja mystiikkaa. Suota on kuvattu myös luonnontilaisena, kauniina ja herkkänä, ja toisaalta alkuvoimaa ja aitoutta henkivänä ympäristönä. (Laurén, 2006, s. 44-46). Suo, kuten muukin luonto on perinteisessä kuvataiteessa kuvattu maisemana, jota subjekti katselee. Tällöin maisema rajoittuu tarkasteltavaksi, ulkopuoliseksi kohteeksi. Nykyaide puolestaan sukeltaa suon sisään, osaksi suota. Suotaide-käsite edellyttää ihmistä laajempaa näkökulmaa suoluontoon. (Laurén ym., 2022). Pauliina Latvala-Harvilahti on tutkinut suotaidetta kansainvälisen kestävyyskriisin näkökulmasta, jossa taide toimii ympäristöhuolen ilmentäjänä. 2000-luvun alussa syntynyt käsite Suotaide myös kommentoi ja kontekstualisoi suota osana kulttuuriperintöä.

*Taiteilijoiden suosuhteessa näkyvä posthumanistinen ote kuvastaa nykytrendiä nähdä ihminen osana luontoa. Taiteilijat ovat lähteneet suolle etsimään kuvaus- ja esityspaikkoja sekä luonnonmateriaalia osaksi teoksiaan. Toiminnallaan he välittävät kokemusta, jossa suo katsoo ihmistä pikemminkin kuin ihminen suota. Kansainvälisenä ilmiönä suotaide peilaa usein paikallisten*

*olosuhteiden muutoksia, mutta myös globaalia ilmastoahdistusta.*

Latvala-Harvilahti, 2020

Suotaiteen ytimessä on luonnonympäristön monimuotoisuuden ilmentäminen, suon tarjoamien materiaalien hyödyntäminen sekä paikkasidonnaisten asioiden kuten säätilan, valon, vuodenajan, äänien, värien ja tuoksujen vaihtelut. Usein suotaide myös tuo yleisön suolle. Tällöin taiteen ja yleisön välinen raja häilyy verrattuna taiteen tiloissa esitettyyn taiteeseen. (Latvala-Harvilahti, 2022, s. 86). Suo taiteen ympäristönä luo immerstiivisen kokemuksen, joka rakentuu uniikkina jokaiselle kokijalle vaihtuvista tekijöistä riippuen. Taiteen oppimisympäristönä suo tuottaa samankaltaisia kokemuksia kuin taiteen ympäristönäkin. Taideoppiminen suolla syventää tietoa ympäristöstä, luo ympäristöön paikkasidonnaisen suhteen sekä antaa taideoppimiselle erilaisen lähtökohdan luokkaympäristöön verraten uniikin luontokokemuksen kautta.

Luonnon ja kulttuurin yhteenliittymistä voidaan hahmottaa biokulttuurisen perinnön käsitteen (biocultural heritage) kautta. Käsite kattaa biodiversiteetin, kulttuuriperinnön ja paikallisyhteisöjen kestävä kehityksen sekä niiden yhdyspinnat. (Latvala-Harvilahti, 2022, s. 85). Ihmisellä on aina ollut suhde suohon. Ajasta riippuen sen luonne on vaihdellut. Tänä päivänä kiinnostus soita kohtaan on nousussa, ja sen kautta syntyy uutta tutkimusta, taidetta ja kulttuuria. Koen tämän tutkielman ja sen myötä syntyvän oppimateriaalin olevan osa tätä jatkumoa.

Suolle astuessaan ihminen liittyy osaksi suota, ja on toiminnallaan suoraan vuorovaikutuksessa niin suohon kuin itseensäkin. Suon voi kokea niin yksin kuin yhdessäkin. Suokokemus luo uutta suon kulttuuriperintöä ja näin ollen arvostusta suoluontoa kohtaan. Tänä päivänä luonnonympäristöistä haetaan elämyksiä. Virpi Kaukion mukaan elämyksen edellytyksenä on se, että suolle meneminen on nykyisin vapaaehtoista. (Kaukio, 2022, s. 69). Elämys rakentuu usein virkistystoiminnan, kuten retkeilyn, liikunnan tai kulttuuritoiminnan kautta.

Kaukio puhuu myös soiden kulttuuriperinnöstä. Muutos soiden käytössä tuotantoympäristöissä virkistysympäristöiksi on yksi osoitus soiden roolin muutoksesta kulttuuriperintönä. Myös aikaamme leimaava ympäristöhuoli on muuttanut asenteitamme luonnonympäristöjä ja soita kohtaan. (Kaukio, 2022, s. 68). Eettinen näkökulma on välttämätön, jotta voimme luoda kestäväää luontosuhdetta. Mikäli toiminta suolla toteutetaan eettisesti, suotoiminta voi olla omalta osaltaan ympäristötietoisuutta edistävää ympäristökasvatusta. Eettinen toiminta rakentuu tietoisuuden lisääntymisen ja omakohtaisten kokemusten perustalle.

Suolla kulkeminen on haastavaa, ja usein suolle onkin toteutettu pitkospuita liikkumista helpottamaan. Suo ei kutsu asumaan ja jäämään, vaan sinne tullaan käymään. Kuten suokokemus rakentuu hetken ympärille, myös meditatiivinen läsnäolo hahmottuu hetkeä tarkastellen. Meditaation eri muodot ovat olleet suosittuja harjoitteita uushenkisyyden laajemman nousun myötä viime vuosina. Meditaatio on linkittynyt luontevasti myös taiteen maailmaan. Meditatiivinen taide voi olla esimerkiksi maalaamista ilman päämäärää tai tavoitetta saada kuvasta tietynlainen. Luonnonympäristöllä voi olla suotuisa vaikutus niin meditatiiviseen kuin taiteelliseenkin kokemukseen.

*Tietyn ympäristön ominaisuudet voi kokea itselle sopiviksi ja tällöin voi ympäristön tuella löytää yhteyden itseensä – omaan rytmiin, omiin tarpeisiin ja arvoihin. Kokemus voi saattaa henkilön myös meditatiiviseen mielentilaan. Se on parhaimmillaan luova psyykkinen oloila, joka synnyttää uusia näkökulmia ja toimintaa.*

Salonen, 2010, s. 58

Ihmisen luontosuhteen ja soveltavan taiteen yhteyttä tutkinut Anu Tossavainen toteaa, että luontosuhde rakentuu arvojen, tunteiden ja tajunnan lisäksi olennaisesti myös kehollisuuden kautta. Tähän linkittyy keskeisesti myös ihmisen toiminta luonnossa. Luontosuhde on myös välttämättömyys ihmisen olemassaololle. (Tossavainen, 2020, s. 177). On luontevaa myös ajatella, että luontosuhde kehittyy luonnossa oleillessa. Yhteisöllinen luontokokemus vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta luonnon sekä

muiden ihmisten kanssa. (Tossavainen, 2020, s. 180). Yhteisesti jaetut kokemukset ja eettinen toiminta suoympäristössä rakentavat uutta kulttuuriperintöä. Luontosuhde, joka pohjautuu aktiiviselle ja eettiselle toiminnalle luonnonympäristössä puolestaan tekee kulttuuriperinnön muotoutumisesta kestävä.

### *5.3 Työkalun teoreettinen kehys*

#### *5.3.1 Taide kontemplatiivisena harjoituksena*

Luomassani oppimateriaalissa taiteen rooli on toimia pedagogisena välineenä ja avata väylää kehomieli-yhteydelle taiteellisen ilmaisun yhteydessä suoympäristössä. Tämän lisäksi taiteen tekemiseen ja kokemiseen etsitään uusia näkökulmia ja keskitytään tiedon löytämiseen ja löytymiseen mielen rauhoittamisen kautta. Kontemplatiivisten taideharjoitusten ytimessä on myös hyväksyvän tietoisien läsnäolon elementit Jon Kabat-Zinnin mukaan: arvostelemattomuus, kärsivällisyys, aloittelijan mieli, luottamus, ponnistelemattomuus, hyväksyminen sekä hellittäminen.

Edellä määritelty hyväksyvä tietoinen läsnäolo kytkeytyy taiteelliseen prosessiin, etenkin jos taideprosessia ajatellaan meditatiivisena harjoituksena. Tällöin lähdetään liikkeelle kehomieli-yhteyden tunnistamisesta, löytämisestä ja hyödyntämisestä läsnäoloharjoituksessa. Hetkeen keskittyminen ja mielen yhdistäminen sen hetkiseen kehollisuuteen ja ympäristöön voi olla aluksi haastavaa, mutta sitä voi harjoitella. Jatkuva tekemisen tila, eli ajatusten kulkeminen menneisyyden ja tulevan välillä on arkipäiväistä ja jatkuvaa toimintaa. Sen kierteestä keskittyminen olevaan hetkeen voi vaatia toistuvaa harjoittelua. Erilaisia hengitystekniikoita on käytetty läsnäoloharjoituksissa, sillä esimerkiksi syvähengityksen avulla tietoisuus omasta kehosta on helpompi tavoittaa, ja samalla se myös rauhoittaa hermostoa. Pulkin ja Saaren mukaan hengitys myös luo yhteyden kehon ja ulkoisen maailman välille. Luomassani oppimateriaalissa hengitystä ja läsnäolon harjoittelua käytetään pedagogisen taiteellisen prosessin yhteydessä.

Franklinin mukaan molempia meditaation muotoja, keskittyvää meditaatiota sekä mindfulnessia voidaan hyödyntää taiteen tekemisen parissa. Taide on luonnollinen jatkumo meditaatiolle, sillä sen avulla voidaan tuoda näkyväksi mielen sisältöjä. Näin ollen meditatiivinen taideharjoitus tarjoaa väylän tutkia mielen sisältöjä. Taidepedagogisesta näkökulmasta kontemplatiivinen taideprosessi toimii myös mielikuvituksen herättelynä, joka usein koetaan taiteellisessa prosessissa haastavaksi. Mielikuvituksen tuottamat kuvat, taiteilijan ja materiaalin välille syntyvä yhteys johtaa sitoutuneeseen ja merkitykselliseen kuvalliseen kokemukseen. Kontemplatiivinen taidekokemus tuottaa molempiin suuntiin virtaavan yhteyden ja vahvistaa läsnäoloa hetkessä. (Franklin, 2017, s. 155). Samankaltainen pohjavire on myös Sontagin hiljaisuudelle perustuvassa taidekokemuksessa. Kun ylimääräinen, kuten menneeseen ja tulevaan kurkotteleva mieli, karsitaan, avautuu uudenlainen kokemusmaailma. Hiljaisuus ja hiljentymisen luovat tilan syvemmälle kokemukselle. (Sontag, 1969, s. 9).

Pedagogisena haasteena kontemplatiivisen taideharjoituksen ohjaamisessa suurin kynnys voi esiintyä kontemplatiivisen tilan saavuttamisen suhteen. Alkukankeutta voi koittaa voittaa lähestymällä kehomieli-yhteyttä ja hyväksyvän läsnäolon tilaa eri näkökulmien kautta. Esimerkiksi Weilin ponnistelemattomuuden käsite kuvaa hyvin sitä, miten tietoinen läsnäolo voidaan saavuttaa. Passiivisen aktiivisuuden avulla lähenemme hetkessä hereillä olevan tarkkailijan roolia. Tarkkailijan katse on tällöin esteettinen, ei välineellinen tai halun vangitsema. (Caranfa, 2010, s. 67). Tämän lisäksi oppijoille voi painottaa toistojen merkitystä. Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo kehittyy harjoittelemalla kuten muutkin taidot, ja usein hektiseen elämään sitoutunut mieli vaatii runsaasti harjoituksia, jotta se alkaa ymmärtämään uudenlaisen tavan olla.

Hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon kytkeytyy ruumiinfenomenologinen ihmiskäsitys. Yhteys maailmaan avautuu kehon kautta, ja se on myös reitti ottaa vastaan ympäristöä. Keskeistä niin läsnäolon kuin ruumiinfenomenologiankin kannalta on tiedon jäsentyminen aistien, tunteiden ja havaintojen pohjalta. (Teatterikorkeakoulun julkaisusarja, luku 6.1). Kehon rooli toimijana nähdään tällöin passiivisena, kun se ei

näkyvästi toimi ympäristössään. Toiminta on kuitenkin olemassa tarkkailun ja vastaanottamisen muodoissa. Samoin situationaalisuus linkittyy läsnäoloharjoituksiin olennaisesti. Ympäristön ja kokijan hetki määrittää sitä, miten kokemus rakentuu. Ainutkertaisuus ja toiston mahdottomuus määrittävät kaikkea olemista, ja niin myös taiteen tekemisen luonnetta.

Anne Keskitalon käsittelemässä moniaistisen visuaalisen analyysin synteesimallissa on kyse puolestaan analyysisynteesistä, jossa yhdistyvät erilaiset aistien, tunteiden ja taiteen kautta tietämisen tavat sekä sanallinen ja teoreettinen tieto. Aisteja herätellään aistisuutta virittävillä harjoituksilla, jolloin aisteilla tietäminen yhdistyy ajatteluun. (Keskitalo, 2013, s. 186-187). Tällöin kehon kautta tulevalle tiedolle tehdään tilaa antaa meille uutta tietoa ympäristöstä, kuten myös hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksissa. Taiteilija-tutkijalle kokonaisvaltainen tiedonkäsitys on luonteva pohja tutkia sekä johtaa uutta tietoa. Tällöin tutkimuksessa käytetään luonnollisesti taiteellisia menetelmiä, joiden avulla tuotettu tieto poikkeaa luonteeltaan perinteisestä teoreettisesta tiedosta. Taiteellisten menetelmien käyttäminen läsnäoloharjoitusten yhteydessä voi auttaa syventämään meditaatiota, mutta väylä toimii myös toisin päin. Läsnäoloharjoitukset voivat tukea ja selkiyttää taiteellista tekemistä.

Ajatusten, tiedon ja tuntemusten kerroksellisuus saattavat ajoittain häiritä taiteellista prosessia. Ympäristön välittämä tieto ilman keskittymistä hyväksyvään läsnäoloon muuntuu ja saa ympärilleen muuta liitännäistietoa ja ennakko-oletuksia, kun aivomme liittävät ja järjestävät uuden tiedon suhteessa jo olevaan. Gradle Armstrongin ajatus intuitiivisesta tekemisestä tukee hyväksyvän tietoisien läsnäolon ja taiteen tekemisen yhdistämisestä saavutettavaa tietoa. Intuitiivinen tekeminen syntyy, kun mieli on harjaantunut tarkkailemaan ja toimimaan hetkessä. (Gradle Armstrong, 2011, s. 149). Tällöin voi syntyä uutta tietoa, joka voi olla myös taiteellista tietoa.

### 5.3.2 *Suo, taide ja meditaatio*

Viime vuosina poikkeusolojen vallitessa on voitu nähdä kotimaanmatkailun ja oman ympäristön tarjoamien hyötyjen arvon nousua. Aktiviteettien kehystämän luontokokemuksen rinnalle on noussut luontoyhteyttä korostava luontokokemus, jossa myös luonnon esteettiset arvot ja ihmisen suhde luontoon ovat keskiössä. Tästä ilmiöstä voidaan nähdä esimerkkeinä etenkin sosiaalisessa mediassa nousut luontokuvausbuumi sekä uushenkisyyteen pohjaavien palvelujen kuten erilaisten retriittien suosion kasvu luonnonympäristöissä.

Luonnosta haettavaan hyvinvointiin linkittyä myös esteettinen ja hiljentymisen ulottuvuus. Esteettinen hyvinvointi rakentuu esteettiselle kokemukselle, jonka esimerkiksi luonnonympäristö voi saada aikaan. Esteettinen hyvinvointi voidaan nähdä tavoiteltavana arvona itsessään sekä laajemmin esimerkiksi virkistymistä ja rentoutumista tuottavana tekijänä. (Haapala, 2015, s. 22-27). Viimeisen sadan vuoden aikana tapahtunut luontosuhteen muutos on toisaalta kasvattanut meitä luonnosta erilleen, toisaalta antanut uudenlaisen näkökulman suhteessa luontoon. Luonto on edelleen edellytys elämälle, mutta arkipäivässä emme ole olleet siitä enää riippuvaisia. Riippuvuus tänä päivänä rakentuukin vapaa-ajan arvoille kuten virkistäytymiselle, palautumiselle ja elämysten etsinnälle.

Luontoyhteydestä sekä luonnon hyödyntämisestä ihmisen tarkoituksiin puhuttaessa keskiössä on usein myös eettinen näkökulma. Ihmisen luontoyhteyttä ja luonnossa olemisen tapoja kehittämään pyrkivän arvokasvatuksen on pohjaututtava kestävyydelle olipa sitten kyse aktiviteettiin tai kulttuuriseen näkökulmaan perustuvasta toiminnasta. Näin ollen myös taidekasvatuksen yhdistyessä luontokokemukseen on huomioitava toteutuvan toiminnan kestävyys niin ekologiselta, sosiaaliselta, taloudelliselta kuin kulttuuriseltakin kannalta. Herkän suoluonnon kontekstissa on otettava tarkasteluun suolla liikkumisen tavat, ihmisen toiminta soilla sekä suohon linkittyvien yhteisöjen rooli.



Ihmisen suhde luontoon, ja toisin päin, on muuttunut myös taidehistoriassa. Kun aiemmin ihminen kuvattiin osana maisemaa, nykytaiteessa nähdään usein ihmisen tuovan esimerkiksi eettisen kontekstin luontosuhteen kuvaukseen. Ihminen on taiteessa usein myös uhka tai ulkopuolinen luontoon nähden. Tämän kaltainen eettinen tulokulma on tarpeen, jotta ongelmat tähän päivään saakka eläneessä luontosuhteessa tulevat ilmi. Vain kriittinen suhtautuminen omaan ja oman yhteisönsä toimintaan voi edistää muutosta, jota luonto tarvitsee säilyäkseen. Kun luonnon jättäminen täysin omaan rauhaansa on käytännön tasolla mahdotonta, on valittava sen jälkeen paras vaihtoehto. Arvokasvatus ja sitä seuraava vastuullinen luontosuhde luovat pohjan sille, että luonnossa tapahtuva toiminta on kestäväällä pohjalla.

Vastuullisuus voi ilmetä esimerkiksi yhteistyönä taiteen ja tieteen välillä. Taide on oiva tapa käsitellä ympäristöhuolta, välittää tietoa ja vahvistaa vuoropuhelua luonnosta eri yhteisöjen välillä. (Latvala-Harvilahti, 2022, s. 88). Taiteella myös tuotetaan uutta tietoa. Suotaide ottaa kantaa ja osallistuu uudelleenlaiseen soita koskevaan yhteiskunnalliseen tiedontuottamiseen. Suotaiteen näkökulma on ihmistä laajempi, mutta suhteessa ihmiseen suo ja luonto nähdään elinpiiriimme ja arkeemme olennaisesti kuuluvana, ei pelkästään suojelukohteena. Suotaide katsoo tulevaan ja näkee suon omana toimijanaan. (Latvala-Harvilahti, 2022, s. 93). Suosuhde näyttäytyy molemminsuuntaisena, erottamattomana osana ihmistä. Purkamalla valtarakenteen, jossa ihminen on toimija eli käyttäjä, hyödyntäjä, kokija ja suojelija voidaan nähdä uudellinen, tasa-arvoinen suhde ihmisen ja luonnon välillä.

Suotaide käsittää suohon liittyvän kulttuuriperinnön ja kontekstualisoi sitä arvoineen. Tänä päivänä suotaide ottaa keskiönsä soiden arvon ekosysteemiin nähden, nykyiset soiden käyttötavat sekä merkityksen ihmisen hyvinvoinnille unohtamatta menneestä periytyvää mielikuvaa suosta myyttisenä ja alkuvoimaisena paikkana. (Latvala-Harvilahti, 2022, s. 93). Latvala-Harvilahti puhuu taiteilijoiden tekemästä suotaiteesta, mutta myös harrastajataiteen kautta voidaan nähdä samankaltaisia vaikutuksia suosuhteen muotoutumiselle. Suoympäristö yhdistettynä taiteeseen luo myös harrastajataiteilijalle immerstiivisen ja vuorovaikutteisen kokemuksen, joka vahvistaa luontosuhdetta. Tässä tutkielmassa suunniteltava oppimateriaali pyrkii

saamaan oppijat kokonaisvaltaisen kokemuksen äärelle sekä syventämään oppijoiden luonto- ja suosuhdetta. Oppimateriaalissa tuodaan ilmi suon monimuotoista kulttuuriperintöä ja ollaan osa suota sitä kunnioittaen.

Ihmisen rooli on keskeinen bio- ja geokulttuuriseen perintöön liittyvien arvojen säilyttämisessä, muuttamisessa ja välittämisessä. Yhteiskunnalliseen keskusteluun, näkökulmiin ja arvopuheeseen vaikuttaa aktiivinen suosuhteen kehittäminen ja sen avulla taiteen keinoin ilmaiseminen. Soiden arvostus on noussut viime vuosikymmenten aikana ja soiden kohtalo herättää huolta. Latvala-Harvilahti toteaa: "Taiteilijoiden rooli soiden tämänhetkisen tilanteen dokumentoijina ja tulkitsijoina on merkittävää." (Latvala-Harvilahti, 2022, s. 93). Ammattitaiteilijoiden ohella myös muu taiteellinen toiminta tuo ilmi ja vie eteenpäin ajankohtaisen suokeskustelun keskeisiä teemoja.

Meditaatio on keino vahvistaa yhteyttä itseensä ja ympäristöön. Arvokasvatuksen suhteen meditaatio voi tarjota välineen, joka syventää opittua ja oppijan omaa suhdetta siihen. Luonnonympäristöjen tuottamat esteettiset kokemukset toimivat pohjana tietoisuuden heräämiselle. (Franklin, 2018, s. 34-35). Välittömään aistihavaintoon perustuva esteettinen kokemus on hetkeen sitoutuvaa meditaatiota. Taideopetuksen yhteydessä kyse on oppijan läsnäolon ja aktiivisen havainnoinnin prosesseista. Läsnäoloon perustuva esteettinen havainto on taiteellisen tekemisen lähtökohta.

Toiminta ja aistihavainnot luonnonympäristössä tuottavat tietoa, joka voi olla esteettistä, eettistä tai käsitteellistä. Tieto perustuu aina kulttuurisille merkityksille, jolle oppija antaa henkilökohtaisen merkityksen. (Jokela, 1997, s. 13-14). Kulttuurinen merkitys luo raamit henkilökohtaiselle kokemukselle. Näin ollen luontokokemus on aina uniikki hetkestä, kulttuurista sekä kokijan yksilöllisistä lähtökohdista riippuen. Ihmisen ja luonnon suhde toteutuu aina henkisenä sekä materiaalisena, jolloin kokemuksen keskiössä on aistit ja kehollisuus, joiden avulla materiaallinen yhdistyy henkiseen. (Laurén, 2006, s. 13). Yksilöllinen, niin henkisen kuin materiaalsen kattava

kokemus sitoo luontokokemuksen osaksi ihmistä. Meditatiiviset menetelmät voivat puolestaan tukea ja syventää kokemuksen rakentumista.

Keskeistä on myös, että meditaatio toimii myös taiteen tekemisen suhteen samoin. Se avaa uusia havaintoja ja syventää ymmärrystä taiteellisen työskentelyn suhteen. Meditaation välineet voivat toimia siis tiedon tuottamisen suhteen syventävinä keinoina päämäärästä riippumatta. (Mm. Franklin, 2018, Sontag, 1967). Tämän tutkielman oppimateriaali pyrkii saamaan oppijat sekä henkisen että materiaallisen kokemuksen äärelle meditatiivisten taideharjoitusten avulla. Esimerkiksi oppimateriaalin ensimmäinen tehtävä sijoittuu suolle saapumisen tilanteeseen. Tehtävässä harjoitellaan ottamaan vastaan aistimuksia siinä hetkessä ja paneudutaan syvähengityksen oppimiseen.

Taideperustaiset menetelmät toimivat meditaation tavoin ja tukevat ja auttavat saavuttamaan meditaation päämääriä kokemuksen hetkellä. Tällöin kontemplatiiviset, eli mindfulness-perustaiset menetelmät auttavat sitoutuneen ja merkityksellisen esteettisen kokemuksen tuottamisessa. Kontemplatiivisessa taideprosessissa pyritään saavuttamaan molempiin suuntiin virtaava yhteys tekijän ja teoksen välille. (Franklin, 2018, s. 35). Luonnonympäristön ollessa tässä yhteydessä yksi esteettiseen kokemukseen ja taiteen tuottamiseen olennaisesti vaikuttava tekijä, myös sen ja taiteen tekijän suhde virtaa kaksisuuntaisena. Oppimateriaalin tehtävissä keskitytään huomioimaan tämä virtaus: luonnosta meille, meistä taideharjoitukseen ja toisinpäin. Meditatiivisten menetelmien avulla voi avautua taiteen tekemisen suhteen jotain uutta. Mindfulnessia voidaan siis hyödyntää monimuotoisesti päämäärästä riippuen.

Meditatiivista harjoitusta tekevä saa visuaalisen elementin kuten luonnon tai taiteen kautta kokemuksen, joka syventää meditatiivista harjoitusta. Keskeistä harjoituksessa on harjoittajan ja ympäristön vuorovaikutus. Tämänkaltainen vastavuoroinen dialogi on tuttua taiteilijalle, joka käy jatkuvaa keskustelua teoksen ja materiaalin kanssa. Merkityksellinen ja sitoutunut visuaalinen kokemus rakentuu tällöin kontemplaation avulla ja näin se on myös tarkoituksettoman (mindless) vaeltelun vastakohta. (Franklin, 2018, s. 35). Visuaalinen ja taideperustaisia menetelmiä hyödyntävä kokemus

luonnonympäristössä auttaa löytämään uutta tietoa läsnäoloon perustuvan meditaation kautta.

#### *5.4 Heijastumia-oppimateriaalin käytettävyys ja ilme*

Tässä tutkielmassa taustateoriaa sovelletaan käytäntöön oppimateriaalin suunnittelun kautta. Oppimateriaalin ensimmäinen versio (1.0) on tämän tutkielman liitteenä. Se on valmis työkalu käytettäväksi ensisijaisesti aikuisten kuvataidekasvatuksen parissa suoympäristössä. Oppimateriaalin suunnittelussa on pyritty löytämään ja hyödyntämään suoluonnon erityispiirteitä sekä kulttuurihistoriaa ja yhdistämään niitä meditaation ja taiteen menetelmiin. Tällöin oppijalle avautuu uusia väyliä taiteen tekemiselle ja meditaation harjoittamiselle sekä laajempi ymmärrys suon estetiikasta ja arvosta yhtenä kansallismaisemanamme.

Oppimateriaali on tietolähde, joka usein sisältää myös toiminnallisia ja oppimiseen ohjaavia tehtäviä. Oppimateriaali kytkeytyy opetettavaan asiaan ja sillä pyritään saamaan aikaan pysyviä tiedon ja taidon muutoksia. Tämän lisäksi oppimateriaalilla on affektiivisia, eli tunteisiin liittyviä vaikutuksia. Pedagogisesti hyvä oppimateriaali kartuttaa oppijan tietämystä pitkäjänteisesti ja syventävästi hetkellisen ja pintapuolisen hyödyn sijaan. (Uusikylä & Atjonen, 2005, s. 164-165). Syvällistä ja kokonaisvaltaista oppimista voi edistää esimerkiksi kehollisuuden, aistien, yhteisöllisen toiminnan ja luovien harjoitusten avulla. Moniulotteinen oppiminen lisää ymmärtämisen lisäksi osaamista, jonka avulla opittua voi hyödyntää ja soveltaa muillakin elämän alueilla. (Rasi ym., 2018, s. 18-19).

Oppija yleensä odottaa oppimateriaalin tarjoavan laadukasta ja ajankohtaista tietoa sekä tehtävien syventävän ja jäsentävän saatua oppia. Oppimateriaalin ja sen tehtävien on luotava oppijaan luottamussuhde. Etenkin taideopetuksen yhteydessä sukellaan usein hyvinkin henkilökohtaisiin aiheisiin, tunteisiin, sosiaaliselle ja

yhteisölliselle tasolle. Tällöin on erityisen tärkeää, että oppimateriaali tarjoaa turvallisen ympäristön oppia.

Heijastuksia-oppimateriaalissa ja sen tehtävissä painottuu tutustuminen kontemplatiivisiin taideharjoituksiin suokokemuksen yhteydessä. Tehtävät muodostavat matkan, joka alkaa suolle saapumisesta. Harjoituksen ottavat erilaisia näkökulmia suohon hyödyntäen meditaation ja taiteen menetelmiä. Yhtenä tavoitteena on pelkistää ja rauhoittaa harjoituksen tekijän keho ja mieli niin, että syntyy tilaa hienovaraiselle ja kaikkia aisteja hyödyntävälle kokemukselle.

Oppimateriaalia suunnitellessa on tärkeää huomioida halutun informaation välittyminen ja jäsentyminen oppijalle. Materiaalin suunnitteluvaihe on ratkaiseva tiedon ja toimintaohjeiden välittymisen kannalta. Oppimateriaalin laatija toimii asiantuntijaroolista käsin, ja hänelle materiaalin asia on tuttua ja ymmärrettävää. Oppija voi kuitenkin todennäköisesti ja toivottavastikin tarkastella materiaalia erilaisista lähtökohdista. On hyvä olettaa, että materiaalia käyttävällä ei ole saman tasoista tietoa kuin materiaalin tekijällä. Siksi on erityisen tärkeää tuoda asiat ymmärrettävästi ja yksityiskohtaisestikin esille. (Reiss, 2012, s. 141). Oppimateriaalia suunnitellessa on tärkeää huomioida siis oppimiseen vaadittavan pohjatiedon ymmärrettävä kieliasu, esimerkit sekä selkeät toimintaohjeet. Olennaista on myös linkittää oppimateriaali oppijan johonkin aiemmin kokemaan. Materiaalin on siksi hyvä olla tunnistettavaa oppimateriaaliksi, jotta oppija pystyy suhtautumaan siihen halutulla tavalla.

Veera Näsänen on pohtinut graafisen suunnittelun lopputyössään taiton merkitystä oppimiselle oppimateriaaleissa. Hänen mukaansa painetun oppimateriaalin vahvuudet verrattuna sähköiseen materiaaliin liittyvät lukemiseen ja tekstin jäsentämiseen. (Näsänen, 2015, s. 63). Myös painetun materiaalin luonne poikkeaa sähköisestä materiaalista. Sähköisten näyttöjen kautta välittyvä sininen valo vaatii silmiltä ja tarkkaavaisuudelta paljon. Sinivalo rasittaa silmiä ja se myös estää melatoniinin luontaista tuotantoa. Painettu materiaali on sähköiseen verraten staattista ja oppija voi edetä sen parissa helpommin omaan tahtiinsa. Sähköinen materiaali voi sisältää

vaihtuvia kuvia, videoita sekä tekstiä, joka katoaa näkyvistä siirryttäessä materiaalissa eteenpäin. Näsänen mukaan painetun materiaalin parissa vaikeita kohtia voi syventyä opettelemaan pidemmäksi aikaa, kun materiaali on fyysisesti hallittavampaa kuin sähköinen materiaali. (Näsänen, 2015, s. 63). Sähköiset materiaalit voivat myös tuottaa oppijassa mielikuvan tietynlaisesta tehokkuuden ja reaktiivisuuden vaatimuksesta, jolle painettu materiaali luo kontrastin staattisuudellaan.

Tiedollisen puolen jäsentymistä tukee visuaalinen ilme, joka selkiyttää halutun asian välittymistä oppijalle. Visuaalisen ilmeen suunnittelulla on yhteys käytettävyyteen. Kuten erilaisten käyttöliittymätkin, myös visuaalisella ilmeellä voidaan ohjata käyttäjää, korostaa ja selkiyttää rakenteita. Tämä auttaa tiedon jäsentymistä, kertaamista ja mieleen palauttamista. (Näsänen, 2015, s. 61). Taiton merkitys on keskeinen, kun tieto on tärkeää välittää helposti omaksuttavassa muodossa oppijalle. Painetun oppimateriaalin hyötyvä voisi Näsänen mukaan hyödyntää myös sähköisen materiaalin suunnittelussa. (Näsänen, 2015, s. 64).

Jacob Nielsenin mukaan opittavuus, tehokkuus, muistettavuus, virheet sekä tyytyväisyys määrittävät visuaalista käytettävyyttä. Nielsen puhuu artikkelissaan sähköisistä sisällöistä, mutta nämä määreet pätevät myös painettuun materiaaliin. Opittavuus tarkoittaa sitä, että kuinka helposti materiaalin sisältö ja tehtävät ovat läpikäytävissä oppijalle, joka tarkastelee materiaalia ensi kertaa. Tehokkuus puolestaan käsittää sen, että kuinka paljon aikaa oppijalle menee materiaalin tehtävien suorittamiseen. Tehokkuuden mittari voi olla tämän työkalun yhteydessä tarpeeton, mutta toisaalta liian pitkä aika sisäistää ja suorittaa tehtävät ei välttämättä palvele enää oppimista. Materiaalin muistettavuus viittaa siihen, kuinka helposti oppija voi palauttaa materiaalin sisällön mieleensä, kun hän palaa sen pariin uudelleen. Virheet oppimateriaalin määreenä puolestaan kertovat, kuinka monta virhettä oppija tekee ja kuinka helppoa virheiden korjaaminen ja niistä palautuminen on. Tyytyväisyys pureutuu oppimateriaalin käytettävyyteen miellyttävyyden näkökulmasta. (Nielsen, 2012). Nielsenin määreet antavat näkökulmaa ja kehyksen oppimateriaalin taiton ja käytettävyyden suunnittelulle. Erityisesti opittavuuden, muistettavuuden sekä tyytyväisyyden määreet ovat olennaisia oppimateriaalissa, jonka saattamana

toimitaan oletettavasti osittain tuttujen, osittain uusien käsitteiden parissa taiteen keinoja hyödyntäen.

Kuten kuvantulkinnassa yleisestikin, myös oppimateriaali sisältää semiotiikan termein denotatiivisen sekä konnotatiivisen tason. Denotatiivinen taso käsittää sen, miltä visuaalinen aineisto kirjaimellisesti ja ilmeisesti yleisen tulkinnan mukaan näyttää. Esimerkiksi oppimateriaalin kuvat denotatiivisella tasolla ovat. Juuri sitä miltä ne näyttävät, suo on suo ja pitkospuut ovat pitkospuut. Konnotatiivisella tasolla kuvat sisältävät denotatiivisen lisäksi miellelyhtymiä, tunteita ja oheismerkityksiä. Tällöin esimerkiksi suohon liittyy myös katsojan omat mielikuvat ja oletukset suosta ja kyseisen kuvan herättämät tunteet. Kuvaa pitkospuista tarkastellessa katsoja voi mahdollisesti saada miellelyhtymän patikkaretkestä suolla sekä ehkä laajemmin vaikkapa uuden oppimisen muodostamasta matkasta.

Oppimateriaaliin ja sen käytettävyyteen liittyy ympäristö, jossa sitä käytetään. Oppimisympäristöksi voidaan kutsua mitä tahansa ympäristöä, jos siihen liittyy oppimista. Toimivat oppimisympäristöt myös edistävät uuden tiedon tuottamista yhteisöllisyyden, osallistumisen ja vuorovaikutuksen kautta. (Opetushallitus, ei pvm.). Kuten kouluissakin, myös vapaan sivistystyön opetuksen parissa oppimisympäristöt voivat luokkahuoneen sijaan käsittää myös muunlaisia ympäristöjä. Fyysisen ympäristön lisäksi oppimisympäristö voi käsittää esimerkiksi digitaalisia ympäristöjä, erilaisia yhteisöjä ja sosiaalisia tilanteita. Kukin oppimistilanne on uniikki, ja yleensä se sisältää runsaasti ennakoimattomia elementtejä. Tällöin hyvin oppimista tukeva oppimateriaali ja oppimiselle inspiraatiota antava ympäristö toimivat punaisena lankana oppimistilanteessa.

Oppimateriaalia suunnitellessa on siis huomioitava laajalti myös muut oppimistilanteeseen vaikuttavat tekijät kuten oppimisympäristö ja sosiaalinen konteksti. Olennaista on myös pyrkiä tasapainottamaan uuden tiedon sekä jo oppijalta edellytetyn tiedon suhde. Heijastuksia-materiaali on suunniteltu aikuisille kansalaisopiston opiskelijoille, joita kiinnostaa taiteellisen oppimiskokemuksen sekä luontosuhteen syventäminen meditatiivisten menetelmien avulla. Oppija voi myös

etsiä meditaatiosuhteeseensa uusia ulottuvuuksia luonnon ja taiteen parista. Keskeisenä Heijastuksia -oppimateriaalissa on myös erityislaatuinen oppimisympäristö, suo, joka ei palvele pelkästään oppimista edistävänä tilana vaan on myös oppimisen kohde. Suo toimii oppimateriaalin inspiraation lähteenä. Luonnonympäristönä se edesauttaa meditatiivista kokemusta, kun taas taideharjoitteen myötä suon estetiikka ja aistimaailma on keskeisessä roolissa oppimiskokemusta.

## *5.6 Asiantuntijaryhmän palaute*

### *5.6.1 Asiantuntijaryhmän esittely*

Pyysin kolmea asiantuntijaa hieman eriävin painotuksin arvioimaan tutkielmani oppimateriaalin suunnitteluosuutta sekä valmista oppimateriaalia. Valitsin asiantuntijat niin, että jokainen toisi omalta tietoaalueeltaan näkökulmaa suunnitteluprosessin kulkuun sekä sen pohjalta valmistuneeseen aineistoon. Muotoilin jokaiselle asiantuntijalle kohdennetut avoimet kysymykset. Vastaaminen tapahtui Google Formsillä.

Oppimateriaalin ja suunnitteluprosessin luontoyhteyttä erityisesti suoluonnon kontekstissa arvioinut Anu Tossavainen on luonto- ja ympäristöalan opettaja, joka on syventynyt suon ja suokokemuksen tutkimukseen valokuvan kautta. Tossavainen on kirjoittanut useita artikkeleita koskien suon ja valokuvan yhteyttä ja hän on myös kehittänyt käsitteen Slow Nature Photography, joka soveltavan taiteen muotona hahmottelee ihmisen luontosuhteen muotoutumista.

Vuokko Nyman on Pudasjärven kansalaisopiston pitkäaikainen taideaineiden vastuuopettaja. Nyman on taiteilija, joka on erikoistunut etenkin keramiikkaan ja taidegrafiikkaan. Hän tuntee myös pudasjärveläisen taide- ja taiteilijakentän hyvin. Vuokko Nyman myös rohkaisi ja mentoroi minua opettaessani Pudasjärven



kansalaisopistolla. Nyman kommentoi suunnitteluprosessin ja oppimateriaalin suhteen kansalaisopiston sekä Pudasjärven kulttuuriympäristön luomaa toimintakentän hahmottamista.

Tutustuin Päivi Kallioon Lapin yliopistossa kuvataidekasvatuksen opinnoissa. Kallion oma pro gradu käsitteli tietoisien läsnäolon harjoittamista taidekouluympäristössä, jossa hän tarkasteli tietoisuustaitojen yhdistämistä kuvataidekasvatukseen. Päivi Kallion asiantuntijanäkökulma keskittyy meditatiivisten harjoitusten yhteyteen taideharjoituksiin ja luontokokemukseen.

### *5.6.2 Pääteemojen kuvaus oppimateriaalin suunnitteluprosessissa*

Ensimmäisenä kysyin asiantuntijoilta, miten jokaista kolmea osa-aluetta on kuvattu oppimateriaalin suunnittelussa. Lisäksi pyysin kommentteja siitä, mitä olisi voinut kuvauksen osalta syventää. Anu Tossavainen tuo esille sen, kuinka suuri merkitys soilla on ollut ihmisen hyvinvoinnille. Suot ovat olleet Tossavaisen mukaan tärkeä ympäristö ihmiselle mm. marjastuksen ja porotalouden vuoksi. Näiden lisäksi suosta saatavaa turvetta on käytetty hoitavien vaikutustensa ansiosta terveyttä ja hyvinvointia tukevana aineena. Tämän vuoksi soiden luokittelu joutomaaksi on näiden hyötyjen huomiotta jättämistä. Tossavainen arvelee tässä taustalla olevan sen, että taloudellisesti tuottavampaa metsätaloutta arvostetaan soita enemmän.

Pudasjärven kansalaisopiston toimintaympäristön ja toiminta-ajatuksen kuvaus oli Vuokko Nymanin mukaan monipuolista. Nyman huomioi positiivisena myös sen, että kansalaisopiston roolia kulttuurisena toimijana nostettiin suunnitteluprosessissa esiin. Tämän lisäksi Nyman näkee tärkeänä sen, että suunnitteluprosessi huomioi kansalaisopiston tasa-arvoisena ympäristönä, joka kohdentaa opetustarjontaansa ja oppimismahdollisuuksia kaikille Pudasjärven kaupunkilaisille. Korjauksena Nyman huomioi sen, että Pudasjärvi on kaupunki, ei kunta, sekä sen, että Pudasjärven kansalaisopistossa opettaa tällä hetkellä noin 60 opettajaa. Myös taiteen perusopetuksen suhteen Vuokko Nyman toivoi syvempää kuvausta.

Päivi Kallion mukaan suunnitteluprosessista käy helppotajuisesti ilmi se, mistä kehomieli-yhteydessä ja sen harjoittamisessa on kyse. Kallion mukaan suunnitteluprosessissa “keskitytään luonnonympäristön mahdollisuuksiin kehomieli-yhteyden löytämiseksi, sekä toisin päin, kehomieli-yhteyden mahdollisuuksiin uudenlaisen kokemisen, luomisen ja tietämisen perustana”. Kallio huomioi myös, että oppimateriaalin suunnitteluprosessi tuo esiin sen, miten taideprosessi toimii meditatiivisena harjoituksena.

### *5.6.3 Teemojen ominaisuudet ja erityispiirteet*

Toisena kysymyksenä kysyin Päivi Kalliolta, että mitä tietoisien läsnäolon ominaisuuksia tutkija löytää, jotka ovat hyödyksi taideharjoitusten toteuttamiseksi suoympäristössä. Tämän lisäksi kysyin, että voisiko joitain näkökulmia vielä huomioida. Kallio nostaa esiin suunnitteluprosessin huomion intuitiivisen tekemisen ajatuksesta, jonka mukaan tietoisien läsnäolon ja taiteen tekemisen yhdistäminen tuottaa uutta tietoa. Hän kertoo kiinnostuneensa siitä, miten tämä uusi tieto poikkeaa loogis-rationaalisen tiedon johtamisen prosesseista. Kallio herättelee vastakysymyksiä käyttäen pohtimaan uudenlaisen tiedon luonnetta. Hän kysyy mm., että “antaako käsitteellisen mielen hiljentäminen aivoille vapauden yhdistellä tietoja aivoverkossa luovemmin?”

Tämän lisäksi Kallio huomioi suunnitteluprosessista, että hyväksyvä läsnäolo on samanaikaisesti omassa kehossa ja ympäristössä väylä kokonaisvaltaiseen kokemukseen suolla. Kallio nostaa esiin myös sen, että suunnitteluprosessissa on taideharjoitusten näkökulmasta olennaisena huomioitu ympäristössä läsnäolemiseen liittyvä esteettinen havainto/kokemus, joka toimii taiteellisen toiminnan lähtökohtana.

Vuokko Nymanilta kysyin, miten oppimateriaalin suunnittelussa on huomioitu Pudasjärven ja Pudasjärven kansalaisopiston erityisluonne ja, että millä tavoin

erityisluonnetta voisi vielä tuoda esiin. Nyman näkee hienona asiana sen, että soinen Pudasjärvi tuodaan suunnitteluprosessissa esiin täynnä mahdollisuuksia olevaksi rauhoittumisen ja luovuuden paikaksi. Nyman korostaa myös, että suo on ympäristö, josta voi ja kannattaa ammentaa.

Kysymyksen Anu Tossavaiselle koski niitä tutkijan löytämiä suon ominaisuuksia, jotka ovat hyödyksi meditatiivisten taideharjoitusten toteuttamiseksi. Tossavainen huomioi, että suo on moniaistinen kokemus, jossa voisi huomioida vielä mm. makuaistin sekä kehollisen kokemuksen esimerkiksi puristelemalla rahkasammalta tai astumalla avojaloin suohon. Kysyin Anu Tossavaiselta myös, että millaisia suon ominaisuuksia tutkija löytää, jotka oppimateriaalissa voivat syventää ympäristötietoutta ja oppijan luontosuhdetta ja voisiko jotain näkökulmia vielä huomioida. Koin, että kysymys oli oppimateriaalin kannalta tärkeä, sillä eettisyys on pohjana kaikelle suolla tapahtuvalle toiminnalle. Eettisyyden huomioiminen heijastaa ihmisen luontosuhdetta ja ymmärrystä ympäristössä toimimisesta. Anu Tossavainen vastaa, että erilaisten suotyypien huomioiminen voisi rikastuttaa oppimateriaalin tehtävistöä, ja samalla tuoda syventää oppimateriaalin sisältämää suotietoa.

#### *5.6.4 Taiteen, meditaation ja suokokemuksen yhteys*

Keskeinen, minua kiinnostanut seikka oli, että välittykö suunnitteluprosessista meditaation, suokokemuksen ja taiteen yhteys toisiinsa nähden. Anu Tossavaisen mukaan näiden kolmen elementin yhteys on tuotu esiin hyvin ja perustellusti. Meditatiivisten harjoitusten kulku ja tarkoitus on hänen mukaansa tuotu esiin hyvin, ja taiteen kytkös harjoituksiin on looginen. Luontokokemuksen puolesta Tossavainen kuitenkin kysyy vielä mm., että “miten eri vuodenaajat näyttäytyvät suunnitteluprosessissa? ... Mitä erilaista syksy tai talvi tuo suolle ja taiteeseen? Talvinen suo armahtaa ihmistä sen suhteen, että liikkuminen muuttuu erilaiseksi. Tavoittamattomat paikat mahdollistuvat jään ja lumen avulla. Entäpä pahin

sääskiaika?”. Huomiot ovat oivallisia, ja pohdin niitä tarkemmin myöhemmin analyysiosuudessa.

Vuokko Nymanin mukaan kolmen elementin yhteys on tuotu suunnitteluprosessissa esiin erinomaisesti. Pudasjärveläisestä näkövinkkelistä katsoen suo on tuttu ja luonteva ympäristö monelle Pudasjärvellä asuvalle. Tämän vuoksi suolla toimiminen ja uuden lähestymistavan, taiteen ja meditaation, kautta ammentaminen on paikalliselle Nymanin mukaan myös mielekästä. Nyman on itsekin omassa opinnäytteessään tutkinut luovaa prosessia moniaistisen näkökulman kautta, joten hän kertoi löytäneensä tutkielmastani paljon yhdyspintaa myös siihen. Nyman lisää vielä, että eettinen näkökulma on hyvä ja tärkeä luonnossa toimittaessa.

Taideharjoitusten suhteen Päivi Kallio nostaa merkittäväksi sen, että suunnitteluprosessissa huomioidaan hetken olemuksen uniikki luonne sekä sen siirtäminen taiteelliseen ilmaisuun. Tämän lisäksi Kallio huomioi keskeisenä sen, että havainnointi on oppijan aktiivista, läsnäolon kautta mahdollistuvaa toimintaa. Kallio huomioi myös, että vaikuttaa siltä, että luontokokemus toimii mahdollistajana meditatiiviselle mielentilalle. Vastavuoroisesti läsnäoleva mieli vahvistaa luontokokemusta. Kallio huomioi, että tämä on kehämäinen tai vähintään kaksisuuntainen tapahtuma. Hän pohtii myös, että voisiko prosessissa tuoda näkyvämmiin ja konkreettisempiin esiin sen, miten oppimateriaalin harjoitteet rakentavat tämän kaltaisen kehämäisen tapahtuman.

Yhteys luontoon, joka rakentuu tarkkailevan, tietoisien läsnäolon kautta, avaa näkemään tasa-arvoisen suhteen ihmisen ja luonnon välillä. Päivi Kallio huomioi, että meditatiiviset keinot auttavat “purkamaan valtarakennetta, jossa ihminen on toimija ja suo passiivinen objekti”. Ykseyden kokemus mahdollistuu läsnäololle perustuvan kokemuksen kautta. Kuten Kallio näkee, taiteen osuus on tuottaa sanatonta kokemusta näkyvään muotoon.

### *5.6.5 Muita huomioita suunnitteluprosessista ja oppimateriaalista*

Viimeisenä kysyin asiantuntijoilta vielä muita kommentteja ja huomioita suunnitteluprosessista ja oppimateriaalista. Päivi Kallio kommentoi, että suunnitteluprosessi antaa kattavan taustan oppimateriaalin pohjalle. Vuokko Nyman puolestaan pitää suunnitteluprosessia onnistuneena, ja oppimateriaalia innostavana, monipuolisena ja valmiina sovellettavaksi käytäntöön.

Anu Tossavainen huomioi niin ikään suunnitteluprosessiin tutustumisen olleen hänelle mieleistä ja kiinnostavaa. Tossavainen nostaa lopuksi esiin sen, että ehkä tämän päivän ihminen ei tunnista miten monin tavoin hän on riippuvainen luonnosta edelleen. Lisäksi hän muistuttaa, että jokaisenoikeudet ovat hyvä pitää mielessä oppimateriaalin jatkokehityksen kannalta.

### *5.7 Suunnitteluprosessin ja oppimateriaalin analyysi palautteen kautta*

Avointen, ennakkoon määriteltyjen kysymysten muodossa toteutettu haastattelu suunnattuna kolmelle alansa asiantuntijalle soveltui hyvin tämän tutkielman aineiston palautteen keruuseen. Kysymysten rajaus tapahtui teemoittelun kautta. Vaikka asiantuntijoiden kysymykset poikkesivat toisistaan, oli kysymykset teemoiteltu jokaiselle asiantuntijalle samoin. Esimerkiksi kysyin jokaiselta, miten kyseisen asiantuntijan tiedonala ja sen erityisluonne tuodaan esille suunnitteluprosessissa ja että voisiko jotain vielä huomioida. Lomake ei kuitenkaan keskustele, eikä sen kautta voi esittää jatkokysymyksiä. Lisäkysymykset olisivat vaatineet uuden kierroksen ja asiantuntijoilta lisää aikaa paneutua kysymyksiin ja aineistoon. Tässä laajuudessa toteutetun tutkielman pariin tämä ei soveltunut.

Pääteemoista jokainen, taide, suo ja meditaatio, ovat laajoja aihealueita, joita voi lähestyä monin tavoin. Jokainen arviointiin osallistunut asiantuntija tuntee taiteen ja kasvatuksen kentän, ja jokaiselta löytyi näiden lisäksi tutkielmani kannalta

olennainen, spesifimpi näkökulma. Anu Tossavainen toi ilmi vastauksissaan tärkeitä huomioita siitä, miten suo- ja luontonäkökulman voisi vielä huomioida syvemmin. Suunnitteluprosessissani toin esille, että soita pidetään yleisesti usein joutomaana. Tätä ajatusta ja sen todenmukaisuutta voisin jatkossa pohtia pidemmälle. Suo on ollut ja on edelleen tärkeä niin elinkeinon, talouden kuin hyvinvoinninkin näkökulmista.

Kansalaisopistojen toiminnasta ja merkittävydestä tietoa löytyy suhteellisen runsaasti. Kansalaisopistot ovat kuitenkin luonteeltaan tai toiminnoiltaan merkittävän erilaisia. Taiteen perusopetus ja sen laajuus, opettajakunta, käytettävissä olevat tilat, kansalaisopiston palveluja käyttävien toiveet sekä taloudelliset resurssit määrittävät opistojen toimintaa ja sen laajuutta yksilöllisesti. Tämän vuoksi Pudasjärven kansalaisopiston tarkastelu vielä lähemmin olisi voinut avata uusia näkökulmia suunnitteluprosessille. Kirjallista aineistoa tämän tyyppisestä tiedosta ei kuitenkaan välttämättä ole saatavilla muutoin kuin vuotuisten, suppeahkojen toimintakertomuksien muodossa. Tällöin kansalaisopiston henkilökunta voi olla asiantuntevin tietolähde koskien yksittäisen kansalaisopiston toimintakulttuuria.

Kuten Vuokko Nyman kuvasi, moniaistinen ja taiteellinen lähestymistapa tuttuun suoympäristöön voi olla pudasjärveläiselle uutta avaava ja samalla mieluisa kokemus. Vaikka oppimateriaali on tämän tutkielman yhteydessä suunnattu pudasjärven kansalaisopiston opiskelijoille, koen, että se on sovellettavissa myös muiden, aikuisten kuvataidekasvatusta tarjoavien tahojen käyttöön. Tällöin oppimateriaalin parissa suolle voi päästä ihmisiä, jotka ovat joko harvoin tai eivät välttämättä koskaan käyneet suolla. Tällöin suolla toimiminen, etenkin kokemusta syventävien taiteen ja meditaation kautta, voi jo itsessään muodostua hyvin merkittäväksi elementiksi oppimiskokemuksessa. Tarkoitukseni on ollut luoda oppimateriaalista helposti sovellettava riippumatta oppijan lähtökohdista suon, taiteen tai meditaation suhteen.

Anu Tossavainen toi esiin sen, että vuodenaikojen huomioiminen on olennainen osa suokokemusta. Suo on kokemuksena hyvin erilainen esimerkiksi talvella aavana ja lumisena tai syksyllä maaruskan ollessa värikylläisimpänä. Kesän hyttysaika voi tuntua melko intensiiviseltä tuoden kokemukseen läpitunkevan äänimaiseman. Kesä

on usein ehkä sellainen standardi, joka liittyy mielikuvaan luonnosta. Lämpö, valo ja vehreys ovat tärkeitä elementtejä kesäisessä suokokemuksessa, ja etenkin valoiset yöt ovat keskikesällä oma lukunsa. Kuitenkin syksy kirpeydellään ja kauneudellaan, talven poikkeukselliset olosuhteet suolla liikkumiseen sekä kevään tulvivat vedet ja heräilevä kasvusto tuovat kaikki oman mahdollisuutensa kokea suo uudella tavalla. Oppimateriaali kestäisi hyvin laajentamista vuodenaikojen huomioimisen suhteen. Näen vuodenaikojen vaihtelun mahdollisuutena laajentaa ja syventää oppimateriaalia, ja rohkaista kokemaan suo moninaisena ja rikkaana luonnonympäristönä. Jokaiselle vuodenajalle voisi luoda soveltaen oman materiaalinsa.

Niin vuodenajat, vuorokaudenaika kuin säätilakin vaikuttaa suokokemukseen ja tekee siitä uniikin. Yksi suunnitteluprosessin keskeisimmistä huomioista on tämän kaltaisen täysin tilannesidonnaisen kokemuksen ja hetken muodostuminen. Tätä voisi tuoda oppimateriaalissa rohkeammin esiin kuten Päivi Kallio ehdottaa. Meditatiivisen kokemuksen muodostuminen yhdistyy vahvasti hetken arvostamiseen ja tässä kontekstissa hetkessä toteutuva, ainutlaatuinen suokokemus nivoutuu läsnäoloharjoitukseen oleellisesti. Kehä, jossa yhteys luontoon rakentuu hetken arvostuksen kautta, toteuttaa tasa-arvoista ja kunnioittavaa luontosuhdetta. Läsnä hetkessä kokija ymmärtää luonnon olevan itsensä kanssa yhtä ja ykseydessä.

Kaikkien aistien huomioiminen on tärkeä keino vahvistaa meditatiivisen, tasa-arvoisen kokemuksen kehää. Oppimateriaalissa huomioidaan aistikokemuksen rooli, mutta sen monipuolistaminen jatkokehityksen yhteydessä on hyvä suunta kuten Anu Tossavainen palautteessaan tuo esimerkkien kautta esille. Aistit avaavat oven myös keholliseen kokemukseen. Keho suhteessa suohon ja toisinpäin tuo ykseyden kokemukseen fyysisen ulottuvuuden, ja rikkoo toivotulla tavalla mielen dominoivaa otetta. Havainto ja kokemus jää helposti mielen rajoihin. Keho on väylä tai pikemmin varjoon jäävä tärkeä ja tasa-arvoinen kumppani ympäröivän suon ja mielen välillä. Myös kehollisuuden aspekti on jatkokehityksen kannalta oleellinen ja uutta mahdollistava osa-alueensa.

Suhtautumiseni älylaitteisiin tämän oppimateriaalin äärellä on ollut kaksijakoinen. Yleisesti ajatellen näyttöjen tuijottelu luo juurikin meditaatiolle vastakkaista vaikutusta nopeasti vaihtuvine sisältöineen ja kirkkaine valoineen. Tunnistan kuitenkin myös, että oppimateriaalin monipuolistaminen digitaaliseen muotoon antaisi mahdollisuuden kerroksellisen kokonaisuuden luomiselle. Tällöin mahdollistuisi yksittäisen tiedon tai asian korostaminen kerrallaan. Esimerkiksi vuodenaikojen, erilaisten suoympäristöjen sekä eettisen ohjeistuksen jäsentäminen visuaalisesti mahdollistuisi, kun kaiken materiaalin ei tarvitse olla näkyvässä samanaikaisesti. Sovelluksen muodossa asioiden havainnollistaminen voisi myös monipuolistua esimerkiksi video- ja animaatiomuotoisten esimerkkien kautta. Tämän lisäksi laajempi kokonaisuus sekä dialogisuus käyttäjän kanssa mahdollistuisi digitaalisen muodon myötä. Tarkoitus ei ole kuitenkaan korvata ohjaavan henkilön pedagogista merkitystä, vaan syventää ja yksilöittää kokemusta.

Luontokokemuksen sekä taide- ja meditaatioharjoitusten tuottama yhteisvaikutus tuottaa monimuotoista hyvinvointia. Esteettinen hyvinvointi, joka toteutuu luonnon ja taideharjoitteen kautta on hyvinvoinnin aliarvostettu osa-alue, joka nivoutuu mielestäni merkityksellisen tiedon rakentumiseen. Molemmat vaativat asian äärelle hiljentymistä, hyväksyvää läsnäoloa ja tuottavasta tavoitteellisuudesta luopumista. Kuten myös Franklin toteaa, esteettisillä kokemuksilla on erityinen voima herättää tietoisuus.

Keskeisimpänä, tämän tutkielman tuottamana lopputulemana minulle on jäsentynyt se, kuinka taiteen, meditaation ja luonnon aikaansaama yhteiskokemus voi rakentaa ymmärrystämme maailmasta ja ihmisyydestä. Luontokokemuksen tukema läsnäolo, taideharjoitteiden kautta syntyvä keskustelu itsen ja ympäröivän välillä sekä ymmärrys hetken ainutkertaisuudesta luo mahdollisuuden omanlaiselleen tiedolle. Tätä tietoa ei voi oppia kirjan tai näyttöpäätteen äärellä eikä sitä pysty täysin sanoin jäljentämään vaan se rakentuu kokemuksen kautta. Tämän kaltaisen tiedon ymmärtämisellä on mahdollisuus muuttaa ajatteluamme, kokemustamme ja suhdettamme maailmaan.



Tiedon luonne on tällöin merkityksellisyyden ympärillä, ja tällöin se poikkeaa tavoitteellisen tietämisen ja oppimisen prosessista. Kuten Pulkki ja Saarikin asian tuovat esille, oppimamme kognitiiviset toiminnot eivät välttämättä tue tämän kaltaisen merkityksellisen tiedon rakentumista. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ymmärtää abstraktin tason lisäksi maailmaa mielen, kehon sekä myös sen hetkisen elämäntilanteensa kautta. Myös kunkin tilanne vaikuttaa siihen, mikä koetaan merkitykselliseksi.

Tutkimuseettisesti oppimateriaali tähtää luontosuhteen syventämiseen, mikä puolestaan edesauttaa luonnon kokemista tasa-arvoisena, ei "ylhäältä" hyötyjän tai käyttäjän näkökulmasta. Anu Tossavainen ottaa esiin palautteessaan, että suunnitteluprosessissa on hyvä huomioida myös jokaisenoikeudet, jotka Suomessa määrittävät raamit luonnossa liikkumiselle. Oppimateriaalin tehtävissä esimerkiksi kerätään materiaalia luonnosta, mikä ei välttämättä kaikissa ympäristöissä ole sallittua. Samoin esimerkiksi soidensuojelualueilla voi olla liikkumisrajoituksia lintujen pesimäaikoina. Jokaisenoikeuksien tuominen osaksi oppimateriaalia on tärkeä huomio materiaalia kehitettäessä.

Aineiston keruu asiantuntijoilta näyttäytyy myös tärkeänä tutkimusetiikan kannalta. Olennaista on tutkielman asettaminen kritiikin kohteeksi, jotta asiantuntijoilla on mahdollisuus osoittaa mm. edellä mainittuja kehittämisajatuksia ja huomioita suunnitteluprosessin ja oppimateriaalin toimivuudesta myös eettiseltä kantilta.

Maailman tarkastelu meditaation kautta, passiivisessa tarkkailijan roolissa ilman toimintaa ei palvele aktiivisen ihmisen ihannetta. Sen sijaan se voi avata näkökulmia tasa-arvoiseen ja ihmisen ja muun luonnon ykseyden ymmärtävään luontosuhteeseen. Toimijasta tulee kuuntelija, tekijästä ymmärtäjä ja ylemmästä tasapäinen. Huomio kiinnittyy tässä kohtaa myös ajan muihin intersektionaalisiin tasa-arvokeskusteluihin. Ehkä tämän päivän oppimisympäristöissä ja -tilanteissa olisi sijaa laajemminkin keskittymistä, läsnäoloa sekä hyväksyvää asennetta hyödyntävälle pedagogiikalle.

## 5.8 Johtopäätökset

Tutkielman aikana minulle muodostui selkeä kuva siitä, että olemassa olevan tiedon käyttäminen tietyssä ympäristössä vaatii tiedon soveltamista ympäristön ja yhteisön näkökulmasta käytettävämmäksi. Esimerkiksi suomen kieleen johdetut, meditaation perinteeseen pohjaavat käsitteet laajentavat niiden ymmärretyksi tulemistä oppijan näkökulmasta. Hyväksyvän tietoisien läsnäolon ja kehomieli-yhteyden käsitteet avaavat mindfulness-liitännäisten termien ajatusta ymmärrettävämpään muotoon suomalaiselle oppijalle etenkin alueilla ja ikäryhmissä, joissa englannin kieltä ei välttämättä koeta luontevaksi oppimisen kieleksi. Ruumiinfenomenologisen ihmiskäsityksen mukaisesti etenkin kehomieli-yhteys voidaan nähdä kuvaavana terminä harjoitusten yhteydessä.

Franklinin ajatus taiteesta meditaationa puolestaan tuo keskusteluun sen, että vielä sanoittamattomalle tiedolle on mahdollista muovautua näkyvään muotoon taiteen kautta. Päivi Kalliolle tuokin sen esille asiantuntijapalautteessaan ottaessaan esiin ajatuksen uudenlaisesta tiedon johtamisesta. Oppimateriaalin parissa sivutaan useita sanoittamattomia ja vielä käsittämättömiä aiheita, joille taideharjoitteen toimivat väylänä tulla näkyviksi. Uniikki hetki suolla tallentuu kokijan kanavoidessa sen taiteen menetelmien avulla näkyvään muotoon. Näin johdettu kokemuksen ja hetken taltioiminen luo visuaaliseen muotoon tietoa, jonka taltioiminen muilla menetelmillä olisi mahdotonta.

Lähtökohta tutkielmalle oli taiteen, meditaation ja luontokokemuksen yhteyden hahmottaminen ja tästä mahdollisesta yhteydestä syntyvän oppimateriaalin suunnittelu kuvataidekasvattajan käyttöön. Teoreettista tietoa kaikkien kolmen saralta löytyi mukavasti, etenkin hyvinvoinnin näkökulmasta. Myös esimerkiksi taidetta ja meditaatiota tai meditaatiota ja luontokokemusta yhdistävää tietoa oli helppo löytää.

Kuitenkin näitä kolmea; taidetta, meditaatiota ja luontokokemusta yhdistävää aiempaa tutkimusta esiintyy vielä suhteellisen niukasti. Tiedon pohjalta johdetun

suunnitteluprosessin, syntyneen oppimateriaalin ja asiantuntijapalautteen kautta yhteys on hyvin havaittavissa. Luontokokemus, tässä yhteydessä suokokemus, antaa lokaation ja immerstiivisen ympäristön taiteen keinoin saavutettavalle meditaatiolle. Tämä virtaus puolestaan kulkee myös toisin päin. Meditatiiviset taideharjoitukset luonnossa, suolla voivat olla hyvä lähtöasetelma ihmisen luontosuhteen syventämiselle. Kaikki kolme tutkielman osa-aluetta ammentavat, ja ikään kuin kasvavat toinen toisistaan.

Tässä oppimateriaalissa toteutuva meditatiivinen taideprosessi suolla on vain yksi palanen keskustelua, jota haluaisin käydä ja nähdä käytävän laajemminkin. Kuten aiemmin olen pohjustanut, tutkielma ja sen myötä saatu asiantuntijapalaute luotsaavat suuntaan, jossa jatkotutkimukselle ja kehitystyölle olisi sijansa.

## 6 Lähteet

Anttila, P. (2007). *Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö*. AKATIIMI Oy.

Bonsdorff P. von (2011). Huomioita ihmisen ja ympäristön suhteesta. Teoksessa P. von Bonsdorff, S. Heinänen & V. Kaukio (toim.), *Tunne maisema* (s. 119-137). Maahenki Oy.

Bonsdorff P. von, Heinänen S. & Kaukio V. (toim.). (2011). *Tunne maisema*. Maahenki Oy.

Brennan, M. (2006). Review: Dustin C. A. & Ziegler J. E. 2005. Practicing Mortality Art, Philosophy, and Contemplative Seeing. *Material Religion*, 2(3), 371-372.

<https://scholarship.rice.edu/bitstream/handle/1911/70532/practicing-mortality.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Caranfa, A. (2010). Aesthetic and the Spiritual Attitude in Learning: Lessons from Simone Weil. *Journal of Aesthetic Education*, 44(2), 63-82.

<https://doi.org/10.5406/jaesteduc.44.2.0063>

Caranfa, A. (2006). Voices of Silence in Pedagogy: Art, Writing and Self-Encounter. *Journal of Philosophy of Education*, 40(1), 85-103.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-9752.2006.00499.x>

Carlson, A. (1999). Soiden ihaileminen - Kosteikkojen vaikea kauneus. Teoksessa K. Hakala (toim.), *Suo on kaunis* (s. 173-191). Gummerus.

Dalton, J. E. (2019). A Review of Art as Contemplative Practice: Expressive Pathways to the Self. *A Journal of Issues and Research*, 60(2), 144-147.

<https://doi.org/10.1080/00393541.2019.1600228>

Franklin, M. A. (2018). *Art as Contemplative Practice: Expressive Pathways to the Self*. State University of New York Press.

Gradle Armstrong, S. (2011). A university course in mindful viewing: Understanding art and self through contemplative experience. *International Journal of Education through Art* 7(2), 137-151. [https://doi.org/10.1386/eta.7.2.137\\_1](https://doi.org/10.1386/eta.7.2.137_1)

Granö P., Hiltunen M. & Jokela T. (2018). Johdanto oppimisen tilanteisiin ja paikkoihin. Teoksessa P. Granö, M. Hiltunen & T. Jokela (toim.), *Suhteessa maailmaan : ympäristöt oppimisen avaajina* (s. 5-16). Lapin yliopisto.

Haapala, A., (2015). Mitä on esteettinen hyvinvointi? Teoksessa A. Haapala, K.

Puolakka & T. Rannisto (toim.), *Ympäristö, estetiikka ja hyvinvointi* (s. 19-39).

Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Hakala, K. (1999). *Suo on kaunis*. Gummerus Kirjapaino Oy.

Hallikainen, V., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. (2014). Luonto kokemusten ja elämysten lähteenä. Teoksessa L. Tyrväinen, M. Kurttila, T. Sievänen, S. Tuulentie (toim.), *Hyvinvointia metsästä* (s. 36-47). Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Heaton, R. & Crumpler, A. (2017). Sharing Mindfulness: A Moral Practice for Artist Teachers. *International Journal of Education & the Arts*, verkkojulkaisu.  
<http://www.ijea.org/v18n26/v18n26.pdf>

Häyrynen, M. (2011). Miten Suomi maisemoitui. Teoksessa Tunne S. Heinänen, P. von Bonsdorff & V. Kaukio (toim.), *Tunne maisema* (s.24-37). Maahenki Oy.

Johansson, H. (2011). Taiteen luonto ja veden kuvaaminen. Teoksessa P. von Bonsdorff, S. Heinänen & V. Kaukio (toim.), *Tunne maisema* (s. 160-169). Maahenki Oy.

Jokela, T. & Huhmarniemi, M. (2020). Taideperustainen toimintatutkimus soveltavan taiteen kehittämisen välineenä. Teoksessa T. Jokela, M. Huhmarniemi & J. Paasovaara (toim.), *Luontokuvaus soveltavana taiteena* (s. 39-62). Lapin yliopisto.

Jokela, T. (1997). Ympäristö, esteettinen kasvu ja taide. Teoksessa M. Käpylä & R. Wahlström (toim.), *Vihreä Ihminen - Ympäristökasvatuksen menetelmäopas 2* (s. 9-24). Jyväskylän yliopisto.

Kansalaisopistojen liitto. (2023). Verkkosivu. [kansalaisopistot.fi](https://kansalaisopistot.fi)

Karhumäki, A. (2018). Seksuaalisuus ja psykofyysinen psykoterapia. Teoksessa B. Lindfors, K. C. Waldekranz-Piselli & J. Ikonen (toim.), *Keho ja mieli - Johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan* (s. 127-140). Kustannus Oy Duodecim.

Kaukio, V. (2022). Elämyksellinen suo. *Terra* 134(2), 67–81.  
<https://terra.journal.fi/article/view/112122/71600>

Keskinen, S., Salo P. & Saloheimo, L. (2012). *Vapaus ja vastuu - Vapaan sivistystyön kehittämisen edellytykset*. Hansaprint Oy.

Keskitalo, A. (2013). Moniaistinen analyysi. Teoksessa P. Granö Päivi, A. Keskitalo & S. Ronkainen (toim.), *Visuaalisen kokemus - johdatus moniaistiseen analyysiin* (s. 183-196). Hansaprint Oy.

Heikkinen, A. (Syyskuu 2015) Uushenkisyys vetoaa yksilöllisyyden aikana. Kirkko ja kaupunki. Verkkoartikkeli.

<https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/uushenkisyys-vetoaa-yksilollisyyden-aika-1>

Kivelä, A. (2004). *Suo vetää puoleensa : esteettisen suokokemuksen mahdollisuudet matkailussa*. Pro Gradu, Lapin yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-2011391088>

Klemola, T. (2013). *Mindfulness - Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Docendo Oy.

Koivunen, H. (1997). *Hiljainen tieto*. Otava.

Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (2014). *Mindfulness ja tieteet : tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere University Press.

Kuusipalo, P., Toiviainen, H. & Pitkänen, P. (2021). Adult Education as a Means to Social Inclusion in Nordic Welfare States: Denmark, Finland and Sweden. Teoksessa N. Kersh, H. Toiviainen, P. Pitkänen & G. K. Zarifis (toim.), *Young Adults and Active Citizenship Towards Social Inclusion through Adult Education* (s. 103-120). Springer Cham.

Latvala-Harvilahti, P. (2022). Kohtaamispaikkana suo: Suotaide kulttuuriperintö- ja luontoarvojen yhdistäjänä. *Terra*, Vol 134 Nro 2/2022, 83-97.

<https://terra.journal.fi/article/view/112015/71601>

Latvala-Harvilahti, P. (2020). Soiden kulttuurinen käyttö monipuolistuu. *Kaivolla-blogi*, Koneen säätio. Julkaistu verkossa 16.11.2020.

<https://koneensaatio.fi/tarinat-ja-julkaisut/soiden-kulttuurinen-kaytto-monipuolistuu/>

Laurén, K. (2006). *Suo - Sisulla ja sydämellä*. Hakapaino Oy.

Laurén K., Kaukio V. & Latvala-Harvilahti P. (2022). Soiden käyttö on kulttuurisessa muutoksessa. *Versus*, verkkojulkaisu.

<https://www.versuslehti.fi/kriittinen-tila/soiden-kaytto-on-kulttuurisessa-muutoksessa/>

Laurén K., Kaukio V. & Latvala-Harvilahti P. (2022). Soiden muuttuvan kulttuuriperinnön jäljillä. *Terra*, Vol 134 Nro 2/2022, 65-66.

<https://terra.journal.fi/article/view/116743/71599>

Leavy, P. (2018). *Handbook of Arts-Based Research*. The Guilford Press.

Lehtonen, J. (2012). Ruumiillisuus tietoisuuden alustana. *Tiede & Edistys*, 37(3), 230–236. <https://doi.org/10.51809/te.105073>

Lukkarinen, V. (2011). Paikan haltuunottoa kynällä ja siveltimellä. Teoksessa S. Heinänen, P. von Bonsdorff & V. Kaukio (toim.), *Tunne maisema* (s. 141-149). Maahenki Oy.

Mattila, P. & Saloriutta, T. (2023). *Retki suolle - Vinkit ja kohteet luontoon lähtijälle*. Kirjokansi 286.

McNiff, S. (2018). Philosophical and Practical Foundations of Artistic Inquiry. Teoksessa P. Leavy (toim.), *Handbook of Arts-Based Research* (s. 22-36). The Guilford Press.

Merleau-Ponty, M., Luoto, M., & Roinila, T. (2012). *Filosofisia kirjoituksia*. Nemo.

Nielsen, J. (2012). *Usability 101: Introduction to Usability*. Verkkojulkaisu.  
<https://www.nngroup.com/articles/usability-101-introduction-to-usability/>

Näsänen, V. (2015). *Tieto ja taitto - Oppimateriaalien visuaalinen käytettävyys*. [pro gradu -tutkielma, Aalto-yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:aalto-201510164626>

Opetushallitus. (ei pvm.). Verkkojulkaisu.  
<https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/oppimisympariston-kestavyys>

Peda.net. (31.10.2023). [peda.net/oppimateriaalit](https://peda.net/oppimateriaalit)

Peltomäki, K. (2007). Palveluksessanne: Taiteilija, tutkija ja paikantunut valta. Teoksessa R. Pitkänen (toim.), *Taiteilija tutkijana, tutkija taiteilijana* (s. 66-89). Gummerus Oy.

Pennanen, L. (2014). Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.), *Mindfulness ja tieteeet*. (s. 96-103). Tampere University Press.

Pitkänen, R. (toim.) 2007. *Taiteilija tutkijana, tutkija taiteilijana*. Gummerus kirjapaino Oy, Vaajakoski.

Pulkki, J. & Saari, A. (2012). “Just a Swinging Door” – Examining the Egocentric Misconception of Meditation”. *Paideusis*. 20 (2), 15–24.  
<https://journals.sfu.ca/pie/index.php/pie/article/view/276/186>

Pulkki, J. & Saari, A. (2014). Voiko hiljaisuudesta oppia? Kriittisiä näkökulmia kontemplatiiviseen pedagogiikkaan. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.), *Mindfulness ja tieteeet — tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena* (141-157).



Rantala, J. (2012). Itsekasvatus ja ihmisyyys vapaan sivistystyön kerronnassa. Teoksessa S. Keskinen, P. Salo & L. Saloheimo (toim.), *Vapaus ja vastuu - Vapaan sivistystyön kehittämisen edellytykset*. Hansaprint Oy.

Rasi, P., Keskitalo, T., Vuojärvi, H., Kangas, M., Ruokamo, H. & Siklander P. (2018). Oppimisympäristöt, tosielämä ja teknologia. Teoksessa P. Granö, M. Hiltunen, T. Jokela (toim.), *Suhteessa maailmaan : ympäristöt oppimisen avaajina* (s. 17-34). Lapin yliopisto.

Reiss, E. (2012). *Usable Usability : Simple Steps for Making Stuff Better*. John Wiley & Sons, Inc.

Rolston, H. III. (1999). Soiden estetiikan ekologinen perusta. Teoksessa K. Hakala (toim.), *Suo on kaunis* (43-65). Gummerus Oy.

Räsänen, M. (2008). *Kuvakulttuurit ja integroiva taideopetus*. Taideteollinen korkeakoulu.

Salonen, K. (2010). *Mielen luonto – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmia*. Green Spot.

Sepänmaa, Y. (1999). Suo - Esteettinen dilemma. Teoksessa K. Hakala (toim.), *Suo on kaunis* (9-18). Gummerus Oy.

Sim, S. (2007). *Manifesto for Silence — Confronting the Politics and Culture of Noise*. Edinburgh University Press.

Sitra. (30.10. 2023). <https://www.sitra.fi/aiheet/megatrendit/>

Sontag, S. (1969). *Styles of Radical Will*. Farrar, Straus and Giroux.

Suominen, A., Kallio-Tavin, M. & Hernández-Hernández F. (2018). Art-Based Research Traditions and Orientations in Europe. Teoksessa P. Leavy (toim.), *Handbook of Arts-Based Research* (s. 101-122). The Guilford Press.

Suosanasto. (1955). Verkkojulkaisu. <http://www.suo.fi/pdf/article9197.pdf>

Srinivasan, N., & Singh, A. (2017). Concentrative meditation influences visual awareness: A study with color afterimages. *Mindfulness*, 8(1), 17–26.

<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0428-1>

Szekely, R. (2006). Adult Education in Finland. *Convergence*, 39(2-3), 61 - 77.

Teatterikorkeakoulun julkaisusarjan verkko-oppimateriaalit. (2008-2021). [disco.teak.fi](http://disco.teak.fi)

Thornton, A. (2013). *Artist, researcher, teacher : a study of professional identity in art and education*. Intellect Ltd.

Tossavainen, A. (2020). Suon tunnusta ja hitauden olemuksesta syntyi Slow Nature Photography -menetelmä. Teoksessa T. Jokela, M. Huhmarniemi & J. Paasovaara (toim.), *Luontokuvaus soveltavana taiteena* (s. 175-182). Lapin yliopisto.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa Tyrväinen, Liisa & Tuulentie, Seija (toim.), *Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi*. Metlan julkaisusarjat. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-40-2045-2>

Uusikylä, K. & Atjonen, P. (2005). *Didaktiikan perusteet*. WSOY / Oppimateriaalit.

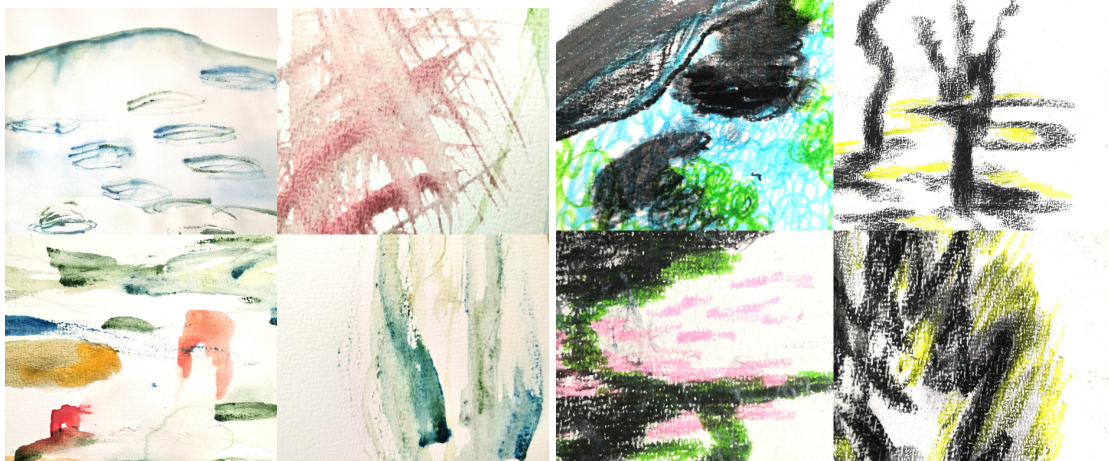
Vitikka, O. (2014). *Mo - brändin alku*. Opinnäyte, LAMK Muotoiluinstituutti. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405066082>

Waldekranz-Piselli Kerstin, C. (2018). Kehollinen psykoterapia ja mindfulness.  
Teoksessa B. Lindfors, K. C. Waldekranz-Piselli & J. Ikonen, *Keho ja mieli - Johdatus  
psykofyysiseen psykoterapiaan* (s. 52-78). Kustannus Oy Duodecim.

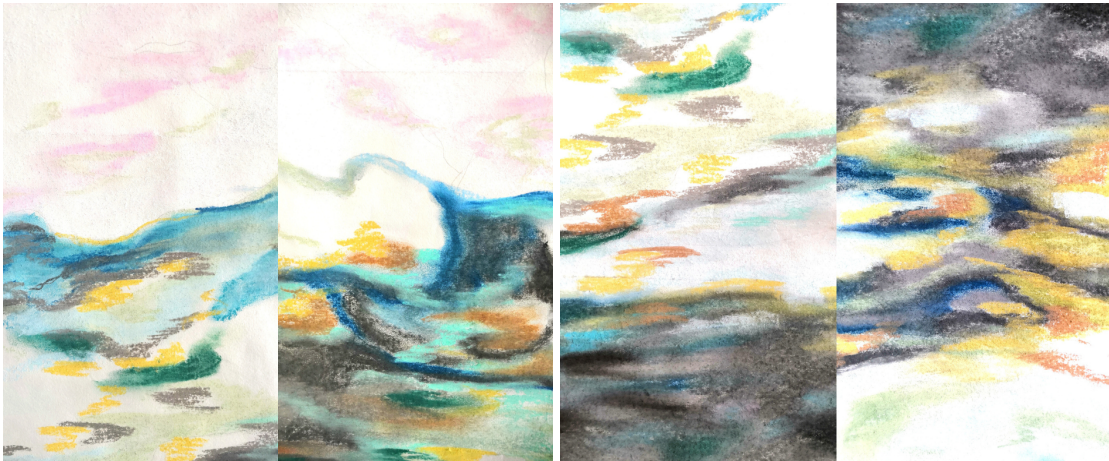
## *7 LIITTEET*

### *LIITE 1 Oppimateriaali*

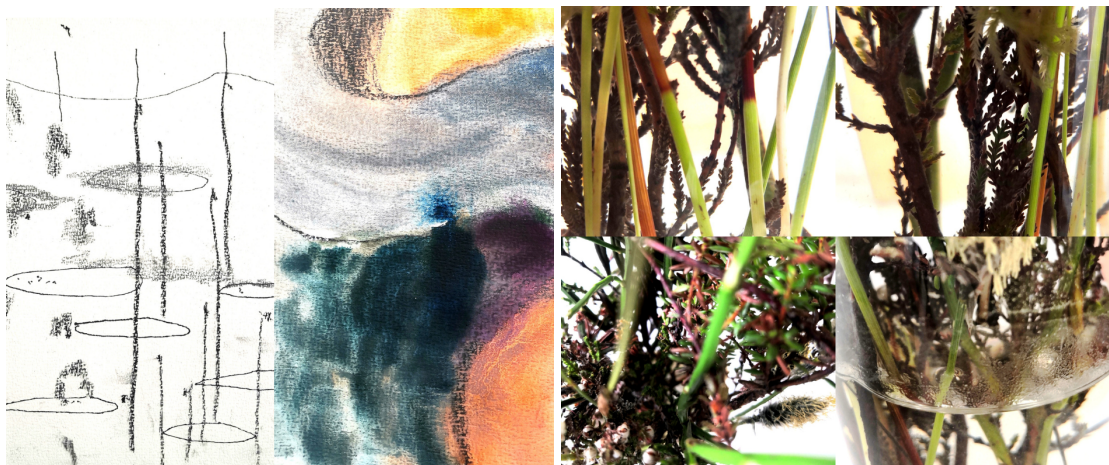
*LIITE 2 Oppimateriaalin testausmateriaali*



Horisontti: Maalausta siveltimeen lisäksi suon materiaaleilla Valon rytmi: Harjoitelmia hiilellä ja pastellilla



Valon rytmi: Harjoitelmia pastellilla Valon rytmi: Harjoitelmia pastellilla



Mikrokosmos: Tutkielma suon elementeistä vedessä lasipurkissa

### *LIITE 3 Kysymyslomakkeet asiantuntijoille*