

OPETTELUA PAREMMIKSI RAKASTAJIKSI

Katie Holten & Helsinki Biennaali

8.6.–21.9.2025

Vallisaari, Helsinki







- 4 Johdanto
- 5 Kartta
- 6 Hengitä
- 7 Fo/REST (metsä) – Foresting (metsitys) –
Reforestation (uudelleenmetsitys)
- 8 Metsäkoulu
- 9 Metsäajatuksia
- 16 Suomen uudet metsäaakkoset
- 18 Metsäaakkoset: Lajit
- 19 Metsäfontti
- 20 Rakkauskirjeet
- 22 Hengittävä metsä
- 23 Metsäkävely
- 24 Metsäpiirustuksia
- 26 Opettelua paremmiksi rakastajiksi
- 27 Saarimaa
- 28 Lukukirjasto
- 29 Tapahtumat
- 30 Kiitokset
- 31 Loppukirjoitus

JOHDANTO

Kukaan ei tiedä, mitä seuraavaksi tapahtuu. Niinpä meidän on kokeiltava, leikittävä, tehtävä töitä rakastamiemme asioiden eteen ja liityttävä yhteen. Meidän täytyy levätä, nukkua ja unelmoida.

Unelmoin maailmasta, jossa sana *metsä* on yhtä kuin maailma. Millaisesta maailmasta sinä unelmoit?

Tervetuloa Metsäkouluun. Pysähdytään hetkeksi lepäämään. Huomaa, että englannin kielen lepoa ilmaiseva sana *rest* sisältyy sanaan *forest* ('metsä').

Olemme erityisessä paikassa. Täällä Vallisaarella on peräti 400 kasvilajia. Kun tutkijat selvittivät yli 200 saaren luonnon monimuotoisuutta Helsingissä, Vallisaari paljastui kasvilajistoltaan kaikkein runsaimmaksi. Saaren ja sen ihmisten rikas historia on muovannut saaren luontoa. Ihmiset ja luonto ovat kietoutuneet toisiinsa. Useita harvinaisia lajeja kasvaa linnoitusten niityillä ja murenevilla seinillä. Vallien kalkkipitoinen maaperä ja murenevat betonirakenteet pitävät yllä harvinaisia

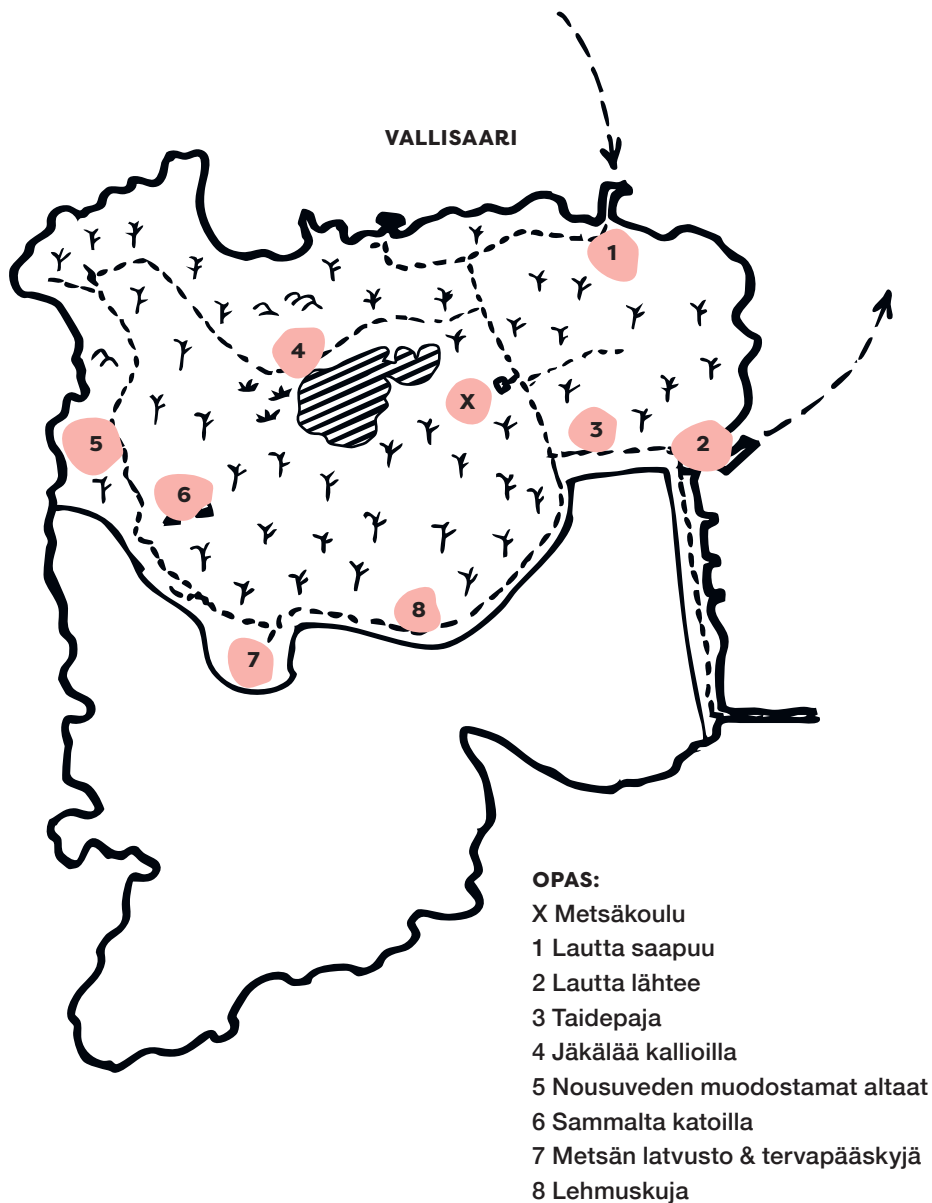
sammal- ja jäkälälajiyhteisöjä. Kallisarvoiset yhteisöt kukoistavat raunioisamme!

Jos olet sellainen, joka kiinnittää huomiota maailmaan ja välittää muista ihmisistä, kasveista ja olennoista, on luonnollista tuntee itsensä muser-tuneeksi, pelokkaaksi ja eksyneeksi tällä hetkellä. Et ole yksin! Se on yksi syy, jonka vuoksi halusin luoda Metsäaakkoset ja Metsäkoulun.

Metsäkoulu on paikka, jossa voi hidaa ja tavata joitakin ei-inhimillisiä naapureitamme, jotka kuuluvat Metsäaakkosten yhteisöön. Kollektiivinen toiminta auttaa. 'Kollektiivinen' toki yleensä tarkoittaa muiden ihmisten kanssa toimimista, mutta mitä jos käyttäisimme vähän aikaa *toisten* kuunteluun ja kutsuisimme ne mukaan keskusteluun? Metsäkoulussa tutkitaan kaikkea ei-inhimillistä. Tervetuloa ajattelemaan Metsäajatuksia.

Millaista kieltä tarvitsemme tällä hetkellä? Kuinka voisimme oppia olemaan parempia maailman rakastajia? Vääriä vastauksia ei ole. On yritettävä kaikkea!

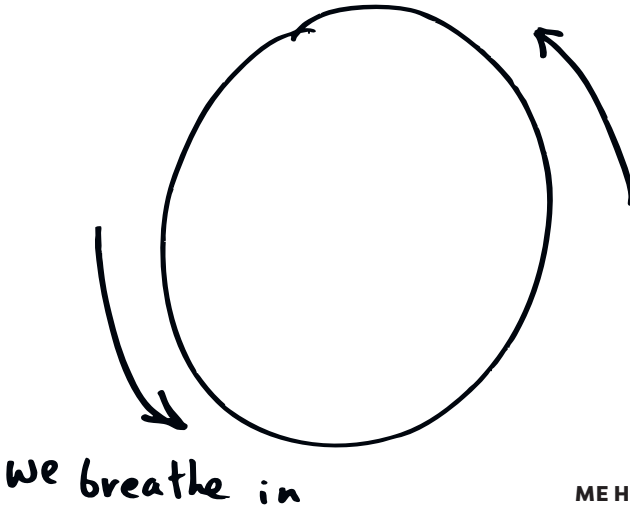
TERVETULOA METSÄKOULUUN



HENGITÄ

PUUT HENGITTÄVÄT ULOS.

trees breathe out



ME HENGITÄMME SISÄÄN.

4-6-HENGITYS

Asetu istumaan tai makaamaan mukavaan asentoon. Keskity muutaman minuutin ajan hengitykseesi. Hengitä sisään neljä sekuntia. Hengitä ulos kuusi sekuntia. Toista. Tätä kutsutaan 4-6-hengitykseksi.

4-6-hengitys rauhoittaa autonomista hermostoa. Mikä se on? Autonominen hermosto on hermojärjestelmä, joka säätelee kehon tahdosta riippumattomia prosesseja, kuten hengitystä, sykettä ja ruoansulatusta. Opin kaikeksi tämän, kun minulla diagnosoitiin

tiin long covidin aiheuttama dysautonomia eli autonomisen hermoston häiriö. 4-6-hengitystekniikka on tärkeä osa toipumistani, koska opettelen sen avulla hengittämään uudelleen.

HENGITTÄVÄ METSÄ

Puut hengittävät ja metsä hengittää. Ihan niin kuin mekin! Aseta kätesi puunrungolle ja sulje silmäsi. Yritä sovittaa hengityksesi puun hienovaraisiin liikkeisiin. Kuvittele, että hengität yhdessä metsän kanssa. Jos olet paljain jaloin, saatat tuntea maan hengittävän allasi. Olemme yhtä kehoa, joka hengittää.

FO/REST-FORESTING-REFORESTING

(metsä-metsitys-uudelleenmetsitys)

”Toivoisin että kaikki ne, jotka sanovat uskovansa enkeleihin, uskoisivat mieluummin hyönteisiin.” Jay Griffiths

Haltia: Monien eurooppalaisten kulttuurien kansanperinteestä tuttu myyttinen olento tai tarunomainen otus, eräänlainen henki, jolla on usein metafysisiä tai yliluonnollisia ominaisuuksia.

Metsä: Monimutkainen ekologinen järjestelmä, jossa puut ja kasvit ovat hallitseva elämänmuoto.

Jäkälä: Sienen ja levän tai syanobakteerien muodostama symbioottinen yhdyseliö, johon kuuluu lisäksi muita bakteereja ja hiivoja upottuneena jäkälän pintakerrokseen eli kuoreen.

Metsäliike: Metsäliike on kansanliike, joka puolustaa luonnonmetsiä. www.metsaliike.info

Sammal: Yksi maailman vanhimpia kasveja; esiintyi maapallolla ensimmäistä kertaa noin 470 miljoonaa vuotta sitten.

Sienirihmasto: Juurimainen sienirakenne, joka muodostuu haarautuvista sienirihmoista. Tunnetaan myös nimellä wood-wide-web.

Uudelleenmetsitys: Metsän istuttaminen alueelle, jolta aikaisempi metsä-

ekosysteemi on hävinnyt. Uudelleenmetsitys on tärkeä osa luonnonmetsien ekologista ennallistamista. Lisäksi sitä hyödynnetään talousmetsissä, jotka tuottavat esimerkiksi paperia ja sähkötavaraa.

Rest (engl.): Jotain, mitä jää jäljelle. Levätä tai lepuuttaa. Asettaa jotakin jonkin varaan tai jotakin vasten.

Villiinnyttäminen: Tuo toivoa. Ekosysteemien ennallistaminen, jonka tavoitteena on lisätä luonnon monimuotoisuutta ja palauttaa luonnon prosesseja siihen pisteeseen, että ne voivat pitää huolen itsestään.

Luonnon oikeudet: Sen tunnustaminen ja kunnioittaminen, että luonnolla ja ekosysteemeillä – puilla, metsillä, joilla, merillä, eläimillä ja vuorilla – on oikeuksia aivan kuten ihmisilläkin on.

Puu: Monivuotinen puuvartinen kasvi, jolla on korkea, oksia kannatteleva runko.

Silmukuvioitus (tree-in-bud): Tietokonetomografiakuvassa lehteen puhkeavan puun oksaa muistuttava kuvioitus, joka viittaa jonkinasteiseen tukokseen bronkioleissa, keuhkojen pienimmissä ilmatiehyissä, esimerkiksi sieniinfektiosta tai mykobakteeri-infektiosta johtuen.

METSÄKOULU

METSÄKOULU ON VAPAA KOULU.

METSÄKOULU ON JUURTUNUT VALLISAAREEN.

METSÄKOULU ON KOULU, JOSSA EI OLE OPPITUNTEJA.

METSÄKOULUSSA EI OLE KOTITEHTÄVIÄ, VAIN RAKKAUSTEHTÄVIÄ.

METSÄKOULUSSA EI OLE OPETTAJIA; ME KAIKKI OLEMME OPPILAITA.

METSÄKOULU KANNUSTAA RADIKAALIIN KUUNTELEMISEEN JA RADIKAALIIN TOIMETTOMUUTEEN. METSÄKOULU KUTSUU MUKAAN KAIKEN KOKOISIA VIERAILIJOITA, EIKÄ KUKAAN OLE LIIAN NUORI TAI LIIAN VANHA. PUIDEN HALAILU ON SUOTAVAA, MUTTA EI PAKOLLISTA. METSÄKOULU TUTKII METSIEN POLITIIKKAA JA RUNOUTTA. METSÄKOULU ESITTELEE UUDET SUOMALAISET METSÄAAKKOSET. METSÄKOULU KUTSUU KAIKEN IKÄISIÄ KIRJOITTAMAAN RAKKAUS- KIRJEITÄ METSÄFONTILLA. METSÄKOULU EI USKO NIUKKUUDEN MYYTEIHIN. LUONTO ON YLTÄKYLLÄINEN. METSÄKOULU HALUAA, ETTÄ JOKAISELLA LAPSELLA ON MAHDOLLISUUS KIIPEILLÄ PUISSA JA POIMIA HEDELMIÄ NIIDEN OKSILTA. METSÄKOULUN

OPINTO-OHJELMA

VERSOAA..

ALKUA

TAI LOPPUA

EI OLE...

HALAILUUN

KANNUSTETAAN.



METSÄAJATUKSIA



METSÄKOULU ON IHMISTEN YHTEISÖ, JOKA OPPII MUILTA LAJEILTA, MITEN OLLA PAREMPIA MAAILMAN RAKASTAJIA.

Aino Mielikki Maa /Johansson on monialainen kuva- ja esitystaiteilija, metsäaktivisti, kuraattori ja ympäristökasvattaja, jota inspiroi rakkaus, reiluus, jäkälät, haltioituminen (ja haltiat), kytkökset ja sanoinkuvaamattomuus. Hän kutsuu koolle, kehkeyttää ja kannattelee, liikkuu, kommunikoi ja luo. Taiteessaan hän tarkastelee intiimien kokemusten ja planetaaristen ekosysteemien tilojen suhteita, ylisukupolvisia traumoja, palautumisen mahdollisuuksia ja tapoja olla yhteydessä luontoon – jonka osa olemme – materiaalisuuden ja ruumiillisuuden sekä niiden aineettomien, energeettisten ja henkisten resonanssien kautta. Johanssonin juuret ovat syvällä maalaustaiteessa, ja nykyisin hän työskentelee erityisesti esitysten ja kollektiivisten prosessien parissa

sekä intoilee metsäekologiasta ja metsien lajistosta.

Jouko Rikkinen on Helsingin yliopiston kasvitieteen professori. Rikkinen on julkaissut lukuisia tieteellisiä tutkimuksia kasvi- ja sienitieteen eri osa-alueilta. Hänet tunnetaan erityisesti levien ja sienten symbiooseja koskevista tutkimuksistaan. Rikkinen on kirjoittanut myös oppi- ja tietokirjoja sekä ansioitunut luontokuvaajana.

Katie Holten on taiteilija, aktivisti ja kirjailija, joka tutkii työssään ihmisen ja luonnon toisiinsa kietoutuneita suhteita. Holten edusti Irlantia Venetsian 50. biennaalissa. Hän on luonut useita puuaakkosia, kiviaakkoset ja luonnonkukka-aakkoset, joiden kautta hän tutkii tarinankerronnan mahdollisuuksia ja jakaa enemmän-kuin-inhimilliseen liittyvää iloa. Holten on New School of the Anthropocenen vieraileva opettaja. Jos hän olisi puu, hän olisi tammi.

**KATIE HOLTEN KESKUSTELEE
JOUKO RIKKISEN KANSSA:**

Katie Holten: Mikä on lempijäkäläsi Vallisaaressa?

Jouko Rikkinen: Vaikea valita, kun niitä on niin monta. Ehkä *Rhizocarpon geographicum* – erityisesti sen kauniin nimen vuoksi.

KH: Miltä se näyttää?

JR: Se kasvaa tiiviisti kiveen kiinnittyneenä, ja sen pinta koostuu pienistä kulmikkaista keltaisista läikistä ja niitä reunustavista mustista sienirihmas-
toista, jotka muodostavat yhdessä kart-
tamaisen tai tilkkutäkkimäisen kuvion.

KH: Mistä niitä voi löytää Vallisaaressa?

JR: Se kasvaa sileillä kivipinnoilla, erityisesti jyrkillä kalliorinteillä ja paljailla kivenlohkareilla.*

KH: Tämä on naurettavan iso kysymys, mutta miksi jäkälät? Miksi pidät niistä niin paljon?

JR: Symbioosi on evolutiivinen inno-
vaatio, ja jäkälät ovat siitä erinomainen esimerkki!

***ETSI JOUKON LEMPI-
JÄKÄLÄ, RHIZOCARPON GEOGRAPHI-
CUM, KARTASTA KOHDASTA #4!**



**KATIE HOLTEN KESKUSTELEEE
AINO MIELIKKI MAA / JOHANSSONIN
KANSSA:**

Katie Holten: Oletko käynyt Vallisaaressa?

Aino Mielikki Maa / Johansson: Pakko myöntää, että en ole (vielä) käynyt Vallisaaressa! Mutta olen kyllä kuvannut Maan puolustusvoimat -kollektiivin kanssa videon Suomenlinnassa Vallisaaren vieressä. Molemmat saaret ovat toimineet linnoituksina, ja niillä on sotilaallista historiaa. Suomenlinnassa on edelleen Merisotakoulu, mutta aiemmin se oli vieläkin keskeisempi osa Suomen puolustusvoimia. Nykyään alue on sotilasarkkitehtuurinen muistomerkki ja nähtävyys. Halusimme työskennellä siellä Maan puolustusvoimien kanssa, koska työskentelymme perustuu väkivallattomiin periaatteisiin ja lähestymme puolustamista ekologisesta ja somaattisesta näkökulmasta: suojelemme, vaalimme ja hoivaamme koko Maata, jonka kaikki osat ovat yhteydessä toisiinsa, eivätkä karttoihin piirretyt viivat voi erottaa niitä toisistaan. Maan puolustusvoimissa taide ja aktivismi sulautuvat yhteen: jäsenenä on taiteilijoita ja tutkijoita, jotka yhdistävät työskentelyssään perma-kulttuurin periaatteita ja menetelmiä, mikrobien sosiologiaa ja ekosomaattisia, hermostoon vaikuttavia kehollisia harjoituksia tanssin ja performanssien keinoin. Tarkoituksena on oppia uutta

ja luoda vaihtoehtoja ja parannuskeinoja kulutukseen perustuville kapitalistisille yhteiskunnille ja järjestelmille, joita sodat, rahaan perustuva valta, kolonialismi ja väkivalta hallitsevat ja vahingoittavat monin tavoin.

KH: Pidin siitä kun sanoit, että sinua inspiroi rakkaus, reiluus, jäkälät, haltioituminen (ja haltiat). Mielestäni se käy todellakin järkeen! Haltia ei ole mukana Metsäaakkosissa. Kuuluvatko haltiat suomalaiseen kansanperinteseen?

AJ: Niin, olen ihan hiljattain oppinut sanomaan sen ääneen: rakkaus inspiroi minua! Sen sanominen saattaa vaikuttaa aika yksinkertaiselta, romanttiselta ja tyypilliseltä – tai osalle ehkä liian hiipiltä tai epärealistiselta – mutta minulle asian sanoittaminen oli todella tärkeää. Uskon, että merkityksiin, symboleihin, arvoihin, perustarpeisiin sekä korkeampiin tavoitteisiin, tyytyväisyyteen ja valtaan liittyvät pienemmät ja suuremmat tunteet ovat merkittäviä voimia ja työkaluja, joiden avulla voimme luoda erilaisia elämisen tapoja. Olen saanut inspiraatiota ajatuksilleni myös buddhalaisesta filosofiasta ja luonnon-suojelijoilta, joilla on kokonaisvaltaista näkemystä ja ymmärrystä siitä, että kaikki on yhtä. Rakkauteen keskittyminen ei tarkoita kriittisen ajattelun ja terävyyden hylkäämistä etenkään sen suhteen, miten näemme toiminnan ja toimimme yhteisessä maailmassamme

ja sen poliittisissa järjestelmissä. On hyvin tärkeää ymmärtää ja huomioida, miten valtaa käytetään, kuka sitä käyttää ja mihin sitä käytetään – esimerkiksi silloin, kun kyseessä on luontokato ja metsälajien sukupuutto ja käynnissä oleva kuudes joukkosukupuutto Suomessa ja muualla maailmassa. Meidän on yksilöinä, ryhminä ja yhteiskuntina oltava erittäin tietoisia teollisuuden ja päätöksenteon taustalla vaikuttavista valtasuhteista ja ryhdyttävä toimiin niiden suhteen.

Ehkä harhaannuin aika kauas jäkälistä... mutta en kovin kauas! Olen haltioitunut niin monista aarniometsien ja luonnonmetsien lajeista siitä lähtien, kun aloin olla niiden kanssa läheisemmin tekemisissä ja kun opin arvioimaan metsiä osana metsäaktivismia. Olen aina ollut haltioitunut metsissä, lapsesta lähtien, mutta tiedon uusi taso yhdistettynä haluan suojella tuntui hyvin arvokkaalta ja avasi minulle oven metsien olentojen moninaisuuteen ja runsauteen. Jäkälät, sienet ja sammalet ovat puhutelleet minua elävästi. *Haltioitua* on vanha suomen kielen sana, joka tarkoittaa lumoutumista, hurmaantumista tai jonkin pauloihin joutumista – mutta hyvällä tavalla – tai ehkä voisin kuvailla sitä ihanaksi uppoutumiseksi mystisen olennon läsnäoloon tai tunteeeksi siitä, että kaikki on yhteydessä keskenään, ”henkien kätkemää” ehkäpä... Haltioitumiseen sisältyy sana *haltia*, joka tarkoittaa (metsän) henkeä

tai keijua. Joten kyllä, Suomen ja sen lähiseutujen kansojen kansanperinteissä ja uskomuksissa sekä nyky-suomea edeltävissä kielissä on paljon luonnonpaikkojen henkiä eli haltioita. Niitä kutsutaan myös nimellä *emo* tai *emuu*, joka tarkoittaa eräänlaista olennon äitiä tai alkulähdettä, metsän tai veden syntyä tai henkeä. Kyseisiin henkiin liittyy rikasta kansanperinnettä ja historiaa muun muassa karjalaisten, saamelaisten ja ”suomalaisen” väestön muodostaneiden heimojen keskuudessa. Osa tiedosta on myös kadonnut, sillä suomalaisten esi-isien uskomukset ja vanhat kulttuurit eivät selvinneet kovin hyvin kristinuskon ja teollisuuden saapumisesta.



Mutta kun olin lapsi, tunsin metsässä näiden olentojen läsnäolon – olipa kokemus henkinen tai mielikuvituksen tuotetta – ja metsät ovat aina olleet minulle yhtä aikaa jännittäviä ja rauhoittavia paikkoja. Itse asiassa voi olla niin, että se on yksi määritelmä rakkaudelle.

KH: Onko sinulla lempipuuta tai lempi-metsää?

AJ: Olen kulkenut viimeisten 3–4 vuoden aikana niin monissa metsissä, että on vaikeaa nimetä vain yhtä! Rakastan monenlaisia metsiä ja metsien moninaisuutta, ja siksi rakastan monia puita ja metsiä. Yksi alkuperäisistä taikametsistäni on Pirkanmaalla Rapolanharjulla,



mistä äitini perhe on kotoisin. Siellä koin lapsena pohjoiset lehdot ja niiden hasselpähkinäpuut, mansikat, vanhat tammet ja muut olennot. Esikristillisellä ajalla uskottiin pyhiin lehtoihin eli uh-rilehtoihin, jotka olivat pieniä ja usein aidattuja lehtoja – luonnonhengille omistettuja pyhiä paikkoja, jotka tunnettiin Suomessa myös nimellä *hiisi*. Rakastan lehtoja, joita on Suomessa enää hyvin vähän jäljellä, mutta erityisesti pidän kuitenkin kuusista, jotka tuntuvat suojelevilta ja vahvoilta äidinkaltaisilta puilta. Kuusi kasvaa myös suomalaisissa lehdoissa, ja minulla tulee siitä mieleen Järvi-Suomen syvän tummat metsät. Lisäksi minulla on hyvin vanha ja korkea kuusiystävä entisestä Helsingin kodistani, jossa asuin vähän aikaa vastasyntyneenä ja uudelleen kolmekymppisenä. Olen ehdottomasti kiintynyt kyseiseen puuhun ja nähnyt lukuisia kertoja, kuinka se tanssii tuulessa. Olen tavannut monia vanhoja puita, joita olen kunnioittanut monella eri tasolla.

KH: Meillä on Irlannissa haltiapuita, onko teillä Suomessa sellaisia?

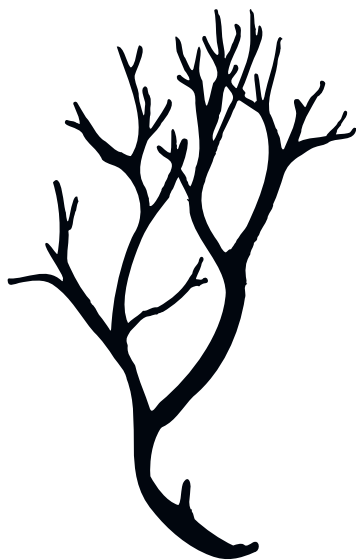
AJ: Kyllä, luulen että suomalaisessa muinaisuskossa oli haltiapuita tai pyhiä puita, jotka kasvoivat talojen ja pihojen yhteydessä, eli metsien sijaan pyhiä puita oli enemmän asumusten läheisyydessä. Venäjällä asuvilla kansoilla, kuten mareilla, komeilla ja udmurteil-la, on puihin liittyvää rikasta ja moni-

puolista kulttuuria. Lisäksi tietenkin saamelaisilla ja karjalaisilla on omat luonnonhenkien maailmansa.

KH: Suomen Metsäliike kiinnostaa minua. Miten päädyit mukaan toimintaan? Ja mitä te teette? Voisitko kertoa hieman lisää vastikään järjestetystä Metsienpuolustus-symposiumista?

AJ: Intohimoni metsäaktivismiin syntyi jälleen, kun kävin metsäkartoituskursilla. Olin jo sitä ennen tehnyt kaivos-toimintaan liittyvää luonnonsuojeluaktivismia ja olin häkeltynyt, miten huono tilanne oli suuryhtiöitä sitovien lakien ja asetusten suhteen. Suurilla kansainvälisillä yhtiöillä oli mahdollisuus

havitella mitä tahansa maata ne halusivat. Tavatessani metsäkartoitusaktivisteja - joista monet ovat ekologeja, biologeja, opiskelijoita, itseoppineita harrastajia ja monien alojen asiantuntijoita – tunsin, että vielä oli mahdollista tehdä jotain näiden metsien ja maiden suojelemiseksi. Metsien kartoitus on konkreettista ja maanläheistä työtä, jonka kautta voi vaeltaa metsissä ja oppia asioita. Työhön liittyy uteliaisuus elämää kohtaan. Se vei minulta jalat alta ja antoi mahdollisuuden oppia. Olen tullut siihen lopputulokseen, että yksi rakkauden tärkeimmistä piirteistä on uteliaisuus – halu nähdä, kuulla, aistia. Työhön liittyy myös vallan vaatiminen takaisin; pelkästään menemällä metsään ja tekemällä sen näkyväksi kartoille.



Samana vuonna, 2021, matkustin Kainuuseen tapaamaan muita metsäaktivisteja Karttimonjoen kauniiseen vanhaan metsään. Se on valtion omistama suojelematon luonnonmetsä, jota uhkasi hakkuu. Metsästä oli käyty neuvotteluja kansalaisjärjestöjen ja Metsähallituksen välillä, ja se oli kiistanalainen kohde. Pian sen jälkeen eri ryhmät ja kansalaisjärjestöt muodostivat Metsäliikkeen, joka on itsenäinen kansanliike metsien puolesta. Hakkuut onnistuttiin pysäyttämään väkivallattomalla suoralla toiminnalla ja metsä on edelleen elossa. Olen tehnyt monenlaista työtä Metsäliikkeessä ja sen lähistöllä. Viime vuoden aikana minulla

on ollut mahdollisuus yhdistää taide ja aktivismi, kun saimme apurahan hanketta varten. Olen koordinoinut ja tukenut metsäaktivismiin liittyviä taiteellisia interventioita ja järjestänyt tapahtumia ja mielenosoituksia. Kulisseissa on paljon ajattelua, strategioiden laatimista, tapaamisia ja keskusteluja, tiedon jakamista, sosiaalisen median tekemistä, opettamista, jne. Olen ollut mukana joissakin Metsäliikkeen tunnetuissa väkivallattomissa suoran toiminnan tapahtumissa, joissa osallistujat suojelevat luonnonmetsiä kiipeämällä puihin tai pysäyttämällä metsäkoneen lakiin ja asetuksiin vedoten. Olen kiivennyt puuhun, mutten ole osallistunut syvästi näihin toimiin lukuun ottamatta tukijan roolia. Rakkain työni on edelleen metsäkartoitus, jota opettelen. Ympäristökasvatustyössäni pyrin läsnäoloon ja tuomaan mukaan tunteita, tietoa, toimintaa ja pohdintaa sopivassa suhteessa sekä kokeilevissa muodoissa erilaisille ihmisryhmille.

KH: Uskon, että jos voisimme yksilöinä ja yhteiskuntana oppia ajattelemaan enemmän metsän tavoin, meillä olisi parempi suhde maailmaan. Onko sinulla vinkkejä siitä, miten voisimme ajatella näin?

AJ: Sen perusteella, mitä olen oppinut ja aistinut metsästä - uskon, että ihmiset voisivat omaksua metsästä ajatuksen kaiken yhteenkuuluvuudesta. Metsän arkkitehtuuri, joka suojelee ja

ravitsee siellä eläviä lajeja, on myös elävä. Puut, juuret ja kaikenlaiset kasvun muodot ovat yhteydessä toisiinsa. Useimmat niistä eivät voisi elää tai ainakin kärsisivät vakavasti, jos toinen otetaan pois tai tapetaan. Metsän kehosta, joka koostuu sekä yksilöistä että ryhmästä, on mahdollisuus oppia monimuotoisuudesta, huolenpidosta ja sietokyvystä. Metsä ei kuitenkaan ole vain paratiisi, jossa kaikki sujuu ongelmitta, mutta se on elävä kollektiivi, jossa yhteenkuuluvuus on ehkä helpommin havaittavissa kuin meidän ihmisjärjestelmissämme. Mitä monimuotoisempaa elämää ja olen- toja metsä kantaa, sitä kestävämpi se on siellä eläville.



UUSI ABC



Aa



Bb



Cc



Dd



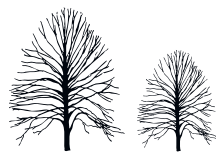
Ii



Jj



Kk



Ll



Pp



Qq



Rr



Ss



Xx



Yy



Zz

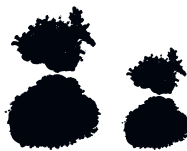
SUOMEN METSÄAAKKOSET



Ee



Ff



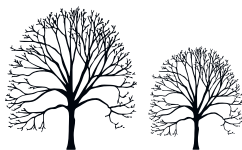
Gg



Hh



Mm



Nn



Oo



Tt



Uu



Vv



Ww



Åå



Ää



Öö

METSÄAAKKOSET: LAJIT

	<i>englanniksi</i>	<i>suomeksi</i>	<i>tieteellinen nimi</i>
A	Aspen	Haapa	<i>Populus tremula</i>
B	Birch (Silver)	Rauduskoivu	<i>Betula pendula</i>
C	Climacium Tree Moss	Palmusammal	<i>Climacium dendroides</i>
D	<i>Ditrichum flexicaule</i>	Kalkkikarvasammal	<i>Ditrichum flexicaule</i>
E	European Ash	Lehtosaarni	<i>Fraxinus excelsior</i>
F	Fern	Saniainen	<i>Filicophyta</i>
G	Gold Dust Lichen	Varjorikkijäkälä	<i>Chrysothrix chlorina</i>
H	Human (vagus nerve)	Ihminen (vagushermo)	<i>Homo sapiens</i>
I	<i>Inosperma adaequatum</i>	Viinirisakas	<i>Inosperma adaequatum</i>
J	Juniper	Kataja	<i>Juniperus communis</i>
K	Witch's Hair Lichen	Korpiluppo	<i>Alectoria sarmentosa</i>
L	Linden	Lehmus	<i>Tilia</i>
M	Mycelium	Rihmasto	<i>Mycelium</i>
N	Norway Maple	Metsävaahtera	<i>Acer platanoides</i>
O	Oakmoss	Valkohankajäkälä	<i>Evernia prunastri</i>
P	Pine	Mänty	<i>Pinus sylvestris</i>
Q	Queen Bee	Mehiläiskuningatar	<i>Apis mellifera</i>
R	Reindeer Cup Lichen	Valkoporonjäkälä	<i>Cladonia arbuscula</i>
S	Swift	Tervapääsky	<i>Apus apus</i>
T	Grooved Bonnet	Tinahippo	<i>Mycena polygramma</i>
U	Map Lichen	Keltakarttajäkälä	<i>Rhizocarpon geographicum</i>
V	Vetch	Aitovirna	<i>Vicia sepium</i>
W	Willow	Raita	<i>Salix caprea</i>
X	Sunburst Lichen	Haavankeltajäkälä	<i>Xanthoria parietina</i>
Y	Warty Cabbage	Idänukonpalko	<i>Bunias orientalis</i>
Z	Beetle	Kovakuoriainen	<i>Coleoptera</i>
Å	Swift + Aspen	Tervapääsky + Haapa	
Ä	Aspen + Swift	Haapa + Tervapääsky	
Ö	Oakmoss + Swift	Valkohankajäkälä + Tervapääsky	

METSÄFONTTI



A



B



C



D



E



F



G



H



I



J



K



L



M



N



O



P



Q



R



S



T



U



V



W



X



Y



Z



Å



Ä



Ö



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9



RAKKAUSKIRJEET



TÄSSÄ JOITAKIN KIRJOITUS- HARJOITUKSIA:

Rakkauskirjeet

Kirjoita rakkauskirje jollekulle, josta välität. Se voi olla toinen ihminen, planeettamme Maa, lemmikki, kasvi tai jokin muu kaunis olento.

Puutarinat

Valitse puu, joka kutsuu sinua. Vietä hetki tarkkaillen sen ainutlaatuisia ominaisuuksia. Aseta kätesi hellästi puun rungolle ja kuvittele, mitä tarinoita puu kertoisi, jos se osaisi puhua. Mitä kuulet?

Keskustelukumppani

Etsi keskustelukumppani – se voi olla puu, kivi tai kasvi. Käykää hetken aikaa hiljaista dialogia. Mitähän kumppanisi kertoisi, jos voisi puhua? Mitä kysymyksiä se esittäisi?

Viestejä sienirihmastolta

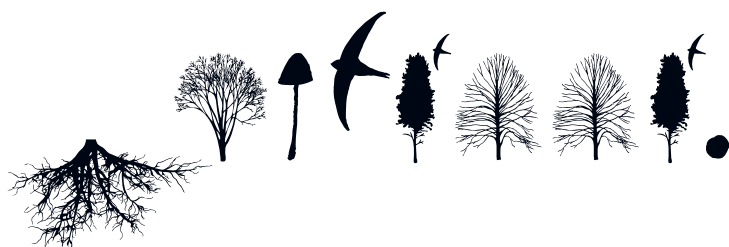
Sulje silmäsi ja kuvittele, kuinka jalkojesi alla laaja sienirihmasto yhdistää puut ja kasvit toisiinsa. Kuvittele, että olet osa tätä maanalaista viestintäverkkoa. Millaisia viestejä siellä voisi kulkea?

LATAA METSÄFONTTI:



Kirjoita rakkauskirje Metsällä.

Fontti toimii parhaiten tietokoneella, joten kokeile sitä kotiin päästyäsi. Valitettavasti fontti ei todennäköisesti toimi puhelimellasi!





HENGITTÄVÄ METSÄ

Asetu istumaan tai makaamaan mukavaan paikkaan.
Sulje silmäsi ja keskity muutaman minuutin ajan hengitykseesi.
Anna metsän äänien ja tuoksujen pyyhkäistä
ylitsesi. Huomaa, miltä kehossasi tuntuu.
Metsä hengittää ulos.
Sinä hengität sisään.

METSÄKÄVELY

TÄSSÄ JOITAKIN KÄVELYHARJOITUKSIA:

Maan kosketus

Riisu kengät ja sukat.* Tunne maa jalkojesi alla. Kävele hitaasti. Huomaa erilaisten tekstuurien ja lämpötilojen vaihtelut. Miten tämä suora yhteys maahan vaikuttaa sinuun?

Ilmasuukko

Kävele hetki hyvin hitaasti jokaista askelta tunnustellen. Huomaa kehosi liikkeet ja kuinka jalkasi koskettavat maata ja ilma liikkuu ympärilläsi. Hengitä hitaasti jokaisella askeleella. Miltä ilma tuntuu ihollasi?

Äänten sinfonia

Sulje silmäsi ja kuuntele tarkkaan. Yritä tunnistaa niin monta erilaista ääntä kuin voit – lehtien kahinasta lintujen viserrykseen. Huomaa, kuinka metsän äänimaisema vaihtelee ja kehittyy.

Metsän tuntu

Etsi erilaisia tekstuureja metsästä. Kosketa hellästi kaarnaa, sammalta, lehtiä, kiviä ja maaperää. Huomaa, kuinka lämpötila, kosteus ja tekstuuri vaihtelevat. Miltä kukin pinta tuntuu ihoasi vasten?

Kasviperspektiivi

Valitse kasvi, joka elää metsässä (se voi olla jokin Metsäaakkosten hahmoista). Kuvittele hetken aikaa, miten kyseinen kasvi saattaa kokea metsän. Miten se liikkuisi? Mitä se huomaisi? Millaisena se pitäisi sinua?

Aikakone

Valitse vanha puu tai kivi. Aseta kätesi sen päälle ja kuvittele kaikki muutokset, joita se on kokenut aikojen saatossa. Pohdi omaa paikkaasi luonnon suurella aikajanelalla.

Yhteyksien verkosto

Valitse kasvi tai puu. Tutki sitä ensin tarkkaan ja kiinnitä sitten huomio ympäröiviin asioihin, joihin se on yhteydessä – maaperään, muihin kasveihin, hyönteisiin jne. Laajenna näkökulmaa vieläkin enemmän niin huomaat, että kaikki metsässä on yhteydessä toisiinsa.

Vuosirengasmeditaatio

Ota mukava asento. Kuvittele että olet puu, johon kasvaa joka vuosi uusi vuosirengas. Jokaisen syvän hengityksen aikana muodostuu uusi rengas, joka kuvastaa kokemuksiasi ja kasvuasi. Millaisen yhteyden saat metsän aikakäsitykseen ja kasvuun?

***MUISTA TEHDÄ PUNKKITARKASTUS MYÖHEMMIN,
MUTTA ÄLÄ MUREHDI SIITÄ VIELÄ. NAUTI!**

METSÄPIIRUSTUKSIA

TÄSSÄ JOITAKIN

PIIRUSTUSHARJOITUKSIA:

Metsäaikakapseli

Kuvittele, että rakennat aikakapselin, johon voi vangita yhden hetken metsän elämästä. Mitä laittaisit aikakapseliin? Kuinka kuvailisit metsän tämänhetkistä tilaa tuleville sukupolville?

Juuriyhteys

Istahda suuren puun juurelle. Sulje silmäsi ja kuvittele, että selkärangastasi kasvaa juuria, jotka kietoutuvat puun juuriin syvällä maan sisällä. Tunne, kuinka yhteys vakauttaa ja maadoittaa.

Varjoleikki

Etsi aurinkoinen paikka, jossa on puiden varjoja. Tutki, kuinka varjot liikkuvat ja tanssivat tuulella. Tarkkaile, millaisia kuvioita ne muodostavat maassa. Voitko piirtää varjon, ikuistaa hetken?

Väriympyrä

Tarkkaile ympäristöäsi rauhassa ja huomaa kaikki vihreän eri sävyt.

Kuinka monta sävyä näet? Etsi sitten metsään kätkeytyviä yllätyksellisiä värejä. Löydätkö pilkahduksen punaista, sinistä tai keltaista? Mitä muita värejä näet?

Pilvibongaus

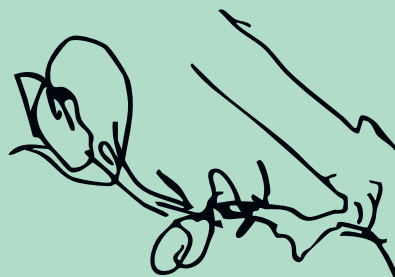
Etsi mukava paikka ja asetu makuulle katselemaan taivasta puiden lomasta. Katso, kuinka pilvet liikkuvat. Anna mielikuvituksesi lentää – mitä muotoja tai tarinoita näet pilvissä?

Puusiluetti

Etsi paikka, jossa voit katsella puiden siluettia vasten taivasta. Katso, kuinka lehdet ja oksat reunustavat taivasta luoden alati muuttuvia kuvioita tuulen vireessä. Tarkkaile niiden muotoja ja kuinka ne liikkuvat tuulella. Piirrä ne mielessäsi tai paperille.

Sokkopiirustus

Katso tarkkaan puuta tai kasvia. Piirrä kaikki, mitä silmäsi näkevät, mutta älä katso paperiin. Lopputuloksella ei ole väliä, tärkeintä on hellivä tapa piirtää.



OPETTELUA PAREMMIKSI RAKASTAJIKSI

Nämä värit edustavat spektriä Cosmic Latte -sävyistä (kosminen latte) Cosmic Turquoise -sävyyn (kosminen turkoosi). Spektri sisältää maailmankaikkeuden keskiarvoiset sävyt, jotka ihminen voi

havaita maapallolta käsin. Vaaleanpunainen edustaa maapallon vanhinta väripigmenttiä, joka on peräisin 1,1 miljardia vuotta vanhasta fossiloituneesta klorofyllistä eli lehtivihreästä.



LIPUT LÖYTYVÄT ESPLANADIN PUISTOSTA: KÄY ETSIMÄSSÄ NE!

SAARIMAA



aamu



rakas



metsä



branch oksa



like kuin



atoms atomit



kiitos



saari



maa



plant kasvi



wild villi



love rakkaus

LUKUKIRJASTO

Braiding Sweetgrass

Robin Wall Kimmerer

Den stora galenskapen

Amitav Ghosh

Det sjätte utdöendet

Elizabeth Kolbert

Dispersals

Jessica J. Lee

Entangled Life

(Illustrated Edition)

Merlin Sheldrake

Ett sammanvävt liv

Merlin Sheldrake

Finding the Mother Tree

Suzanne Simard

H is For Hope

Elizabeth Kolbert

How Forests Think

Eduardo Kohn

Landmarks

Robert Macfarlane

Not Too Late

Rebecca Solnit

Sienet ja metsien luontoarvot

Toimittanut Tea von Bonsdorff

The Book of Delights

Ross Gay

The Great Derangement

Amitav Ghosh

The Guardians of the Trees

Kinari Webb

The Language of Trees

Katie Holten

The Overstory

Richard Powers

The Serviceberry

Robin Wall Kimmerer

The Sixth Extinction

(Young Readers Adaptation)

Elizabeth Kolbert

The Word for World is Forest

Ursula K. Le Guin

Two Trees Make a Forest

Jessica J. Lee

We Are the ARK

Mary Reynolds

VOIT VAPAASTI SELAILLA METSÄKOULUN KIRJASTON KIRJOJA.

LISÄÄ KIRJOJA JA ESSEITÄ LÖYDÄT KATIEN NETTISIVUILTA:

WWW.KATIEHOLTEN.COM/READINGLIST

TAPAHTUMAT

METSÄKOULUN KÄVELYT:

Ilmoittaudu mukaan:
www.helsinkibiennaali.fi

AIKATAULU:

Sunnuntai 8.6. klo 13–15
OPETTELU PAREMMIKSI
RAKASTAJIKSI. Kävely
Katie Holtenin seurassa

Perjantai 18.7. klo 13–15
JÄKÄLÄÄ ETSIMÄSSÄ.
Kävely Jouko Rikkisen seurassa

Perjantai 8.8. klo 13–15
METSÄ OPETTAJANA.
Kävely Aino Mielikki Maa /
Johanssonin seurassa

Perjantai 5.9. klo 13–15
METSÄ OPETTAJANA.
Kävely Aino Mielikki Maa /
Johanssonin seurassa

METSÄKOULUN AKTIVITEETIT:

Tule kirjoittamaan rakkaus-
kirjeitä Metsäaakkosilla
Tapaaminen HB Taidepajassa
Aikataulu: lauantaisin klo 12–15
Tarvikkeet paikan päältä

VALLISAAREN ULKOPUOLELLA:

Liput Esplanadin puistossa
ks. sivut 26–27

LATAA METSÄFONTTI:



Kirjoita omia rakkauskirjeitäsi ja jaa ne meille!

#ForestSchool #HelsinkiBiennial

#ForestThinking #LearningToBeBetterLovers

KIITOKSET

Katie Holten haluaa kiittää Helsinki Biennaalin tiimiä, erityisesti kuraattori Blanca de la Torre ja kuraattori Kati Kivistä kutsusta luoda ei-inhimilliset aakkoset sekä Petronella Grönroosia, Hanna Nymania ja Aino Mäntyvaaraa tutkimusavusta ja teknisestä tuesta. Jenni Salmiselle ja Antti Hongalle kiitokset Katie Holtenin piirustusten muuttamisesta kirjaimiksi ja Metsäfontiksi. Kulissientakaisesta avusta kiitos Candy Holtenille ja Dillon Cohenille, ja long covid -toipumistuesta kiitos New Yorkin Mount Sinain CoRE-klinikalle ja Myranda Oettelin hengitys- ja kävely harjoituksille.

Erityiskiitokset Metsäkoulun ohjaajille Jouko Rikkiselle, Tea von Bonsdorffille and Xiaolan Helle, jotka esittelivät Vallisaaren ja Helsingin ei-inhimilliset asukkaat Holtenille.

Kirjani *The Language of Trees* painettiin kierrätetylle paperille Yhdysvalloissa. Kun yritin selvittää, mitä paperia Ison-Britannian painoksessa käytettiin, minulle selvisi, että se oli painettu suomalaiselle paperille. Aloin tutkia asiaa. Helsinki Biennaalin tiimi oli mukana auttamassa. Emme kuitenkaan löytäneet vastauksia. "Voin vain arvailla, että kirjani paperi on peräisin aggressiivisesti hakatuista suomalaisista metsistä. Yrityksistäni huolimatta kirjani on osa ongelmaa – taas yksi sellusta valmistettu tuote ennen kuokoistaneesta metsästä, joka on hakattu paljaaksi. Se saa minut voimaan pahoin. Haluaisin haudata kirjan, kompostoida sen."

LOPPUKIRJOITUS

OPETTELUA PAREMMIKSI RAKASTAJIKSI (LEARNING TO BE BETTER LOVERS)

Katie Holten & Helsinki Biennaali
8.6.–21.9.2025
Vallisaari, Helsinki

Opasta on painettu rajoitettu erä
kolmella kielellä: englanti,
suomi ja ruotsi

Kirjaintyyppit: Helvetica Neue, Filson Pro and Forest

Katie Holten on luonut Metsä-
fontin (Forest) yhteistyössä Jenni
Salmisen ja Antti Hongan kanssa.

Painettu Granossa, Helsingissä, MultiDesign Natural paper -paperille.

Kannet: 300g
Sisäsivut: 130g

Käännökset Elävä Kieli Oy

Taitto

Jenni Salminen ja Antti Honka

Takakannen sitaatti

“We all have forests in our minds.”
Ursula K. Le Guin.
Teoksen The Wind’s Twelve
Quarters, “Vaster Than
Empires and More Slow”
-johdannosta.

Opettelua paremmiksi rakastajiksi
(*Learning to be better lovers*) on
tilaustyö Helsinki Biennaaliin 2025.

www.helsinkibiennaali.fi

www.katieholten.com
© Katie Holten, 2025

**HELSINKI
BIENNIAL**



**Cultúr Éireann
Culture Ireland**

Promoting Irish Arts Worldwide for 20 years

OPETTELUA PAREMMIKSI RAKASTAJIKSI

Katie Holten & Helsinki Biennaali

8.6.–21.9.2025

Vallisaari, Helsinki

