

Jakten i den esoteriske jungelen:

ABC-guide for å finne din SPIRITUELLE LÆRER!



I den esoteriske og alternative verden er det en jungel av tilbud og lærere. Som søkende kan det være vanskelig å orientere seg i alle tilbudene som finnes. Her får du tips om hvordan du kan orientere deg i denne jungelen, hvordan du analyserer dine behov, og hvordan du finner en egnet spirituell lærer som passer for deg, samtidig som du unngår de største fellene.

Om forfatteren



Pål-Esben Wanvig er 41 år gammel og bor og arbeider sammen med sin kone Maria i skønne Weserbergland i Tyskland, omgitt av et utall eldgamle kraftplasser som gir inspirasjon og kraft. Han er en profesjonell spirituell lærer og healer innen Rainbow Reiki, White Feather Sjamanisme, Lemurian Tantra, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon.

Pål-Esben holder seminarer og driver med behandling og veiledning i mange land, deriblant Norge. Hans livsoppgave er å hjelpe mennesker til å få et lykkeligere, sunnere og mer tilfredsstillende liv. Kontakt: post@wanvig.no og www.wanvig.no

Artikkelen er sett fra øynene til en sivilingeniør og pragmatiker. Selv om jeg de siste syv årene har jobbet profesjonelt som spirituell lærer og healer, mister jeg sjelden akademikerens blikkvinkel på ting.

Vi lever i en tid hvor alternativ medisin som holistisk tankegang og healing er mer eller mindre akseptert, og hvor man kan utøve sine ferdigheter uten å frykte at man blir forfulgt, torturert og brent på bålet.

De siste 20 årene har tilbudene eksplodert. For et par tiår siden var det vanskelig å oppdrive bøker om meditasjon, sjamanisme, healing og lignende. I dag finnes det hyllemeter etter hyllemeter med materiell om alternativ medisin i en godt utstyrt bokhandel. I tillegg finnes det et vell av informasjon på internett. Googler man «healing», får man over 50 millioner tilslag! Svaret på *hvorfor* denne eksplosive utviklingen skjer, finner man ved å studere vår astrologiske situasjon, som ikke er fokuset her.

På den ene siden er det fantastisk at vi har tilgang til så mye informasjon og tilbud. Det gjør at det garantert finnes noe der ute som passer for hver og en av oss med interesse for dette fagfeltet.

En jungel av tilbud

På den andre siden er det lett å gå seg vill i en så stor og uoversiktlig jungel. Man blir lett forvirret. De fleste temaer har lærere og bøker som har helt forskjellige oppfatninger og meninger om hva som er rett – og alle hevder at de formidler sannheten. Hva gjør en søkende som for eksempel vil lære mer om hva et chakra er? Hvordan skiller man klinten fra hveten av tilbud og lærere?

Dette er selvfølgelig et ømfintlig tema, men det er et stort problem i den alternative bransjen at det finnes mange «råtne egg». Det finnes få eller ingen kontrollmekanismer for hvor «seriøs» en tilbyder er, og alle kan hevde at de tilbyr sannheten siden det er bortimot umulig for en lekmann å avsløre sjarlataner.

I de siste årene har det oppstått flere al-

ternative forbund i Norge som er godkjent av myndighetene. Denne utviklingen er veldig bra. Her må medlemmene tilfredsstillende visse kriterier og ha en viss kompetanse. Det gjør at *sannsynligheten* for å finne et seriøst tilbud som passer, er *større* for den søkende. Men fortsatt kan man ikke være sikker på kvaliteten til det man blir tilbudt.

Det er viktig å skille mellom to typer utvikling. I *esoterisk utvikling* ønsker man å lære teknikker og metoder for å utvikle sine evner som for eksempel healing, kanalisering og auresing. Her er tilbudet omfattende, og det er lite feil man kan gjøre ved valg av lærer.

Med *spirituell utvikling* menes aktiviteter og personlighetsutvikling for å komme nærmere sin essens og sjel. Her er tilbudet i markedet begrenset, og det er vanskeligere å finne gode kvalifiserte tilbud. I resten av artikkelen legges det hovedfokus på hvordan man kan finne sin rette *spirituelle lærer*.

Bevissthet, selvsansvar og kjærlighet

Til syvende og sist er det vi selv som må ta konsekvensene av de valgene vi har tatt. Et viktig fokus i min praksis er å hjelpe mine klienter og studenter til å bli mer *bevisste* i forhold til sine liv og sine valg. Med informasjon og kunnskap kan man utvide sin bevissthet i forhold til et tema. Målsettingen er å hjelpe deg til å oppnå en *større bevissthet* i valg av din spirituelle lærer.

Da er det opp til deg å ta *selvsansvar* for ditt eget liv ved å handle basert på din utvidede bevissthet der motivasjonen bak forhåpentligvis er *kjærlighet* og ikke angst. (Du kan lese mer om de tre pilarene for ekte spirituell utvikling her: www.wanvig.no/3pilarer)

Jeg er tilhenger av at man selv er i stand til å orientere seg i et marked. Da er man ikke avhengig av hva andre påstår og tror, men med sin egen sunne fornuft kan man ta valg som er basert på relevant bevissthet og kunnskap.

Min egen erfaring

I snart syv år har jeg vært profesjonell lærer innen sjamanisme, meditasjon, reiki, tantra og andre fagområder innen alternativ medisin og spirituell utvikling. Gjennom disse årene har jeg møtt mange studenter og klienter i flere land som led under å ha vært i kontakt med useriøse spirituelle lærere og healere. Konsekvensene var alt fra å være feilinformert til å være hjernevasket av sektledere uten å være i stand til å leve et normalt liv lenger.

For å analysere om det man har lært og gjort innen *spirituell utvikling* virker, finnes det ett hovedkriterium – *har mitt liv endret seg i positiv retning på en praktisk og konkret* ►

måte? Er min helse blitt bedre? Er mitt parforhold og familieliv blitt bedre? Trives jeg bedre på jobben? Har jeg mer mening i livet? Er jeg grunnleggende gladere og lykkeligere på daglig basis? Har jeg fått en bedre mental og emosjonell helse? Har jeg flere ekte gode venner?

Jeg har ofte klienter som kommer til meg som en «siste» utvei. Flere har gått på alternative kurs og utdannelse innen «spirituell utvikling» i mange år. Det første jeg spør om er: *Hva har endret seg praktisk i ditt liv siden du begynte med din utvikling?* Ofte blir jeg møtt med vantro øyne der uttrykket sier mer enn tusen ord. Det hjelper lite om man sitter og «kjører energi» flere timer daglig om man ikke skaper seg et bedre, mer meningsfylt og lykkeligere liv!

De siste årene har jeg satt sammen et enkelt opplegg for å analysere tilbudene i markedet på en konstruktiv måte for søkende mennesker. Her vil jeg dekke en komprimert versjon av dette. I det esoteriske markedet finnes det et godt utvalg av seriøse og meget kvalifiserte spirituelle lærere innen de fleste retninger. Kunsten er å finne dem – og ofte roper ikke de beste høyest...

Analyser dine behov

Som første skritt er det viktig at du analyserer dine behov. Jeg anbefaler at du bruker god tid på dette siden resten av søket vil være avhengig av en god behovsanalyse. Her er et eksempel på noen punkter som du kan ta i betraktning:

- Hva er dine behov? Ønsker du en innføring i teknikker og metoder for å utvikle dine ferdigheter, eller ønsker du en grunnleggende endring av ditt liv? Det vil si, ønsker du *esoterisk* eller *spirituell* utvikling?
- Om du ikke har noen idé om hva spiritualitet og spirituell utvikling er, kan det være lurt å lese litt om de forskjellige retningene, som meditasjon, sjamanisme, tantra, reiki, yoga, esoterisk hinduisme, esoterisk buddhisme, esoterisk taoisme, sufisme, wicca, kabbala med mer. Hva er det som tiltrekker deg mest? Hva tror du kan innfri dine ønsker og løse dine problemer eller utfordringer på en praktisk måte i løpet av et målbart tidsrom?
- Hvilke ressurser har du tilgjengelig, som tid, penger og energi?
- Har du støtte hjemmefra for dine utviklingskriser? Temaer som kommer opp, kan gjøre at du i en periode blir emosjonell labil. Dette er spesielt aktuelt om du søker spirituell utvikling.
- Har du god nok helsetilstand dersom læreren er i India eller Japan?

En god behovsanalyse kan spare deg for mye tid, energi, frustrasjon og ikke minst penger.

Esoterisk vs. spirituell utvikling

I det alternative markedet blir det meste markedsført som «spirituell utvikling». Jeg finner det viktig å skille begrepene *esoterisk* og *spirituell* utvikling fra hverandre. Det vil gjøre det enklere å orientere seg i alle tilbudene basert på dine behov.

Jo mer uklar suppen er, desto vanskeligere er det å avgjøre hva som er innholdet. De aller fleste tilbudene i den alternative verden har med utvikling av ferdigheter å gjøre, og er derfor *esoterisk utvikling*.

Det neste steget er å avgjøre om du har behov for esoterisk eller spirituell utvikling.

Esoterisk utvikling passer for deg om du er mest interessert i å utvikle dine evner og talenter. I hovedsak lærer du metoder og teknikker som healing, håndspåleggelse, kanalisering, reading, auralensing, ESP (ekstrasensorisk persepsjon), tankelesing, telepati, clairvoyance, medialitet med mer.

Dette passer bra om du er terapeut og vil lære nye metoder for å hjelpe dine klienter, eller for deg som er nysgjerrig på dine evner. De fleste parapsykologiske evner (oppfattelse utenom sansene), også kalt «*siddhis*» på sanskrit, er ganske enkle å trene opp siden evnene allerede er til stede i en sovende tilstand hos de fleste. Ofte er et weekendseminar sammen med litt trening nok. Om du ønsker å lære mer kompliserte *siddhis*, som for eksempel teleportasjon, projeksjon av aske i håndflater eller skapelse av ektoplasma, trenger du intensiv øvelse gjennom flere år. Om du ønsker å utvikle dine evner og talenter, trenger du en esoterisk lærer som kan lære deg teknikker og metoder. Her er utvalget og tilbudene omfattende.

Når du har funnet ut hva du ønsker å lære, er det lurt å kontakte to–tre forskjellige lærere som underviser i dette, og spørre dem om hva du vil lære på kurset, og hva du vil være i stand til å gjøre etter kurset. Spør også om hvor lang og intensiv øvelse du trenger for å få konkrete resultater. Mitt råd er å fokusere på praktiske og konkrete resultater du kan forvente deg etter kurset.

Flukt eller tilstedeværelse

Om man har et vanskelig og problemfylt liv, er det lett å søke mot løsninger der man flykter unna livet man har. Gjennom flukt kjenner man ikke sin smerte så tydelig lenger, men flukt vil aldri løse problemene. Smertestillende kan hjelpe til å nøytralisere smerten fra den ukentlige weekendmigreren i en periode, men det vil ikke løse årsaken til smerten. Etter hvert som man blir avhengig, virker smertelindringen mindre og mindre.

Her er noen eksempler på esoteriske metoder som *kan* benyttes/misbrukes som fluktverktøy: astralreiser, drømmereiser,

vandring i andre dimensjoner, meditasjon (flere timer daglig), eremitlivværelse, innhyllelse i fiolette lysskyer og liknende. Disse metodene kan selvfølgelig også brukes for konstruktiv utvikling. Alle metoder som har som mål å avlenke oss fra å leve og føle vårt daglige liv på en praktisk og konkret måte, regnes som fluktmetoder. Det vil si at de fleste metoder *kan* misbrukes om man ønsker det. Målestokken er alltid om metoden gir praktiske og holdbare resultater i ditt daglige liv.

Om målsettingen er å bli smertefri uten smertestillende, hjelper det ikke å flykte fra problemet. Her hjelper det å kalle en spade for en spade samtidig som man observerer sine problemer her og nå. Da kan man ta praktisk handling for å begynne å løse problemet. I mange tilfeller må det en grunnleggende livs(stils)endring til.

Spirituell utvikling

Om du ønsker å komme nærmere din essens og sjel, trenger du å gå en vei med *ekte spirituell utvikling*. Vår sjel er essensen av oss som inkarneres igjen og igjen. Den kan gi svaret på hvem vi virkelig er, hva våre virkelige behov er, hva som kan gjøre oss grunnleggende glade og lykkelige, og hva som gir mening i livet.

En spirituell utviklingsvei passer godt for dem som er på jakt etter en større mening i livet. Spirituell utvikling er fokusert rundt personlighetsutvikling, helbredelse av temaer og problemer som hindrer deg i å leve et sunt, lykkelig og meningsfylt liv. Spirituell opplysthet og selvrealisering er det endelige målet. Du lærer i tillegg esoteriske metoder og teknikker for å hjelpe deg med oppgavene ovenfor, men disse blir kun sett på som verktøy.

Her er noen eksempler på retninger som *kan* tilby spirituell utvikling: meditasjon (i egentlig betydning med fokus på stillhet i sinnet – altså ikke guidede meditasjoner og drømmereiser), sjamanisme, tantra, reiki, yoga, esoterisk hinduisme, esoterisk buddhisme, esoterisk taoisme, sufisme, wicca, kabbala med mer.

Det som kjennetegner de fleste retningene for ekte spirituell utvikling, er at du trenger å gå inn i en lengre utdannelse sammen med din lærer. Ekte spirituell utvikling kan dessverre ikke oppnås ved å ta et weekendseminar i ny og ne.

Om det er dette du ønsker, trenger du en kvalifisert spirituell lærer som kan vise deg veien mot spirituell opplysthet (ref. artikkelen «*Jakten på spirituell opplysthet*» i Medium nr. 5-2010).

En spirituell lærer er der for å hjelpe deg med å utvide *din* bevissthet. Hva du tror du ønsker å lære, er kun de første stegene.

Hvordan analysere en potensiell spirituell lærer?

Du kan bruke de tre pilarene for ekte spirituell utvikling for å analysere en spirituell lærer: *bevissthet – selvansvar – kjærlighet* (se www.wanvig.no/3pilarer for utførlig beskrivelse).

- Har læreren fokus på å gjøre deg avhengig eller selvstendig?
- Er læreren retorisk manipulativ, eller uttrykker læreren seg med et språk du forstår?
- Har læreren frykt- eller kjærlighetsmotivasjon?
- Bruker læreren utsagn som: Jeg har alle svarene, jeg vet alt, jeg er den eneste som har løsningen, og du er dum om du ikke følger meg, du trenger ikke å lære fra eller høre på andre enn meg, jeg er opplyst og trenger derfor ikke å lære noe mer selv, jeg er perfekt uten feil, alt du trenger å gjøre, er å være nær meg, da vil alt ordne seg?

Mitt råd er å holde seg langt borte fra dem som bruker frykt og/eller er manipulative i sin markedsføring og lære. Frykt er all form for fryktorientering, sjalusi, misunnelse, grådighet, hat, egosentrisme, fremmedfiendtlighet, intoleranse, ikke aksept av andre mennesker, konkurransefrykt, frykt for andre trossystemer og så videre.

Jo mer fryktorientert en lærer er, desto lengre bort er vedkommende fra sin sjel og spirituell opplysthet/selvrealisering. Dermed er læreren uegnet til å hjelpe andre til å komme nærmere sin essens og sjel, som jo er hovedmålet med all ekte spirituell utvikling. (Dette ble inngående forklart i artikkelen «*Slik unngår du å bli manipulert*» i Medium nr. 3-2010.)

En god spirituell lærer vil alltid respektere din frie vilje og vil ikke prøve å «beholde» deg om du ønsker å gå en annen retning. Vedkommende har ingen behov for å bli opphøyd som et ikon eller en guru der du ikke har lov til å ytre fritt dine kritiske meninger.

Analyse av lærerens kompetanse

Å avgjøre kompetansen som læreren har, er mye vanskeligere siden de fleste søkende verken har kompetanse, erfaring eller kunnskap nok til å si noe om kunnskapsnivået innen et område de ikke kjenner. Jeg anbefaler å gjøre følgende:

1. Sjekk bøker og artikler som læreren har skrevet. Skriver vedkommende med et språk som du forstår, og gir deg kunnskap du praktisk kan benytte i hverdagslivet, eller skriver vedkommende i et tåkete transespråk som gir deg liten *konkret* nytte?
2. Søk på internett. Hva skriver læreren om seg selv, og hva skriver andre? Husk at internett er et medium der hvem som helst kan skrive hva som helst.
3. Om det er mulig, dra på et foredrag eller seminar som læreren holder. Still spørsmål til det du ikke forstår. Hvordan reagerer læreren på dine spørsmål? Er læreren positiv og prøver å forklare deg til du forstår, eller er vedkommende arrogant, retorisk og avbrytende? Dette sier mye om lærerens omgang med sine studenter. Hvordan er kjemien mellom deg og læreren? Passer lærestilen deg?
4. Sjekk ut resultatene til lærerens studenter. Dette er i mine øyne den ultimate faktoren for å analysere en lærer. Søk på internett om du finner historier til studentene, eller snakk med dem om du besøker et seminar med læreren. Det er smart å spørre dem ut når læreren ikke er til stede. Spør om hvordan deres liv i praksis har forbedret seg i løpet av studietiden. Vær på vakt mot transespråk som «*Ja, jeg føler meg så mye bedre*». Din oppgave er å gå forbi transespråket ved å spørre direkte spørsmål om hva som konkret har skjedd i livet, som helse, parforhold, jobb, venner, lykke, meninger og lignende. Om du gjør grundig arbeid her ved å snakke med kanskje tre til fem studenter, har du et godt grunnlag for å si noe om kompetansen

The Paradigm Academy
Resources To Transform **YOUR Life** EXIT 1A

KARRIERE
Rett frem
Videreutdanning
Hold høyre fil

LØSNINGER SUKSESS MOTIVASJON

Denne avkjøring
17 km
38 km

Nevro Lingvistisk Programmering og Psykologi (NLP) og Coaching

VIL DU HA KARRIERE INNENFOR TERAPI, KOMMUNIKASJON, COACHING?
Dyktige terapeuter og coacher med kvalitetssikret utdanning vil alltid ha jobb!

The Paradigm Academy er Norges ledende kompetansesenter innenfor NLP og Coaching. Vår fagekspertise er uten paralleller i Norge. Utdanningene er utviklet og levert av internasjonalt anerkjente NLP og coaching trenere. Kvalitetssikringen er den høyeste på verdensbasis hva angår struktur, pedagogikk, praksis, innhold og gjennomføring. Utdanningene gir internasjonal anerkjennelse og kompetanse og kan også brukes som videre- og etterutdanning for å øke din nåværende kompetanse.

Gratis introkurs 10. mai

Yoga & Meditasjons Retreat 14-16 mai
NLP Practitioner - Level I Coaching 22. april
NLP Master Practitioner - Level II Coaching 22. april
Platinum Professional Coach 15. juni
Helse Coach 15. juni
NLP Trainers Training 01 juli

«Vi skaper fremtidens yrker»

VINN GRATIS 2-DAGERS KURS TIL COACHING SEMINARET DESIGN YOUR LIFE - VERDI KR 2500,-

utdanning@nlpnorway.com
www.nlpnorway.com
Bygdøy, Oslo
Tlf: 22 55 69 00

WEB SHOP

Den bedøvende berøring
Ditt indre barn
Unglerste
Lystneri
MEDITASJON
Tidsreise

til læreren og om denne kan passe for deg og dine mål. Om du har med en sektliggende organisasjon å gjøre, hjelper det ikke så mye å spørre elevene siden de høyst sannsynlig er hjernevasket. Mer om dette i neste avsnitt.

5. Hvordan blir du mottatt av læreren og vedkommendes seniorstudenter? Studentenes reaksjon på deg som ny (integrerende eller avvisende) sier mye om hvordan læreren omgås med andre.

6. Det er ikke gull alt som glimrer! Kjendisstatus trenger ikke å si noe om kvaliteten til en lærer. At en lærer har vært profilert i magasiner, skrevet artikler (som denne), vært på TV, skrevet bøker og så videre, er i seg selv ingen garanti for kvaliteten.

En farlig fallgrube

Religiøse sekter er et kjent fenomen for de fleste. I det esoteriske og alternative markedet finnes det også en rekke sekter. Det er ikke lett å avgjøre hva som er en sekt, siden de fleste viser et velpolert glansbilde av seg til omverdenen.

Å definere hva en sekt er, kan være vanskelig – det finnes like mange definisjoner på sekter som det finnes eksperter på dem. Dag Hareide, som i flere år har jobbet med barn og unge i sekter, presenterte i VG den 2. februar 2004 en 10-punkts sjekkliste for sekter. Dersom en gruppe eller menighet tilfredsstiller flere punkter på listen, er det grunn til å være på vakt. Artikkelen, som også nevner noen av sektene i Norge, finner du på www.vg.no (søk på «Dag Hareide sekt»).

Dag Hareides sektliste:

1. Sekten har sannheten.
2. Sektlederen har makten.
3. Sekten har sterke og enkle fiendebilder.
4. Medlemmene endrer identitet ved opptak.
5. Sekten tar sosial kontroll
6. Sekten holder levende en indre fiende.
7. Målet overordnes midlene.
8. Sekten utvikler et eget språk som blir et sluttet univers.
9. Kunnskapen i sekten er hierarkisk og esoterisk (hemmelig/skjult).
10. Å forlate sekten blir møtt med sanksjoner.

Konsekvensene ved å bli dratt inn i en manipulativ og destruktiv sekt kan være store og i verste fall ødelegge et menneskes liv. Jeg har selv erfart hvordan det føles på kroppen å bli utstøtt av en sekt. Min far valgte da jeg var ung å gå ut av en kjent religiøs sekt i Norge, med de konsekvensene det innebar.

I min praksis som spirituell lærer har jeg erfart en del mennesker som har kommet ut av esoteriske sekter. Problemene kan spenne fra lett forfølgelsesangst, depresjon og skader i energisystemet til alvorlige fysiske og emosjonelle problemer som fører til at man ikke lenger er i stand til å leve et normalt liv.

Konsekvenser

Å finne en kompetent spirituell lærer er av største viktighet i jakten på et bedre og mer

meningsfylt liv. Her er praktiske *eksempler*, som jeg har erfart i min egen praksis, på noen av konsekvensene som *kan* inntreffe ved å bli opplært av en uegnet spirituell lærer:

1. Du lærer lite som kan brukes praktisk i ditt liv og din hverdag. Konsekvensen er misbruk av din tid, ressurser og penger.
2. Du kan bli prentet inn med ideer og filosofi som ikke stemmer med virkeligheten, noe som fører til feil forståelse.
3. Du vil ikke utvikle deg, dvs. komme nærmere din essens og sjel.
4. Du kan ikke sette fri ditt potensial og kan dermed ikke gi dine unike gaver videre til andre.
5. Det blir vanskeligere for deg å følge din egen spirituelle livsvei.
6. Det blir vanskeligere for deg å virkeliggjøre dine spirituelle læreoppgaver og grunnene til at du reinkarnerte denne gangen.
7. Din frykt kan bli sterkere. Graden av paranoia kan bli større.
8. Du kan bli isolert fra familie, venner og sosiale omgangskrets. Alle andre enn lærerens gruppe blir sett på som mindreverdige, skadelige eller uvesentlige.
9. Det vil bli vanskeligere å skape et grunnleggende lykkelig og meningsfylt liv.
10. I verste fall: Du blir syk (mentalt og/eller fysisk), innlagt på mentalinstitusjon, og har ingen evne til å leve et normalt liv lenger.

Ditt valg

Belønningen for å ta gode valg på egne vegne kan være gigantisk. Jeg startet min ferd i den esoteriske verden ved å reise til USA og bli Reiki Master på en langweekend (esoterisk utvikling), uten at det hjalp så mye på mine alvorlige problemer. Etter en tid møtte jeg Walter Lübeck, som har vært min spirituelle lærer, mentor og gode venn de siste syv årene. Han viste meg veien ut av min frustrasjon, depresjon og utbrenthet. I dag lever jeg et liv som var utenkelig for meg før. Hver morgen når jeg våkner opp, er jeg så utrolig takknemlig for mitt liv, min kjære kone, min hund Emily, mine gode venner og min jobb som til sammen skaper et liv fullt av *mening og livshyst!*

Jeg håper gjennom denne artikkelen at du har fått noen holdepunkter til hjelp for din søken etter en bedre helse, glede, lykke og et mer meningsfylt liv.

Kunsten å orientere seg i den esoteriske jungelen er ikke enkel – men definitivt mulig om man holder tungen rett i munnen! Siden vi alle er utstyrt med en gave kalt fri vilje, kan vi selv ta de valgene vi ønsker – og den eneste som må leve med konsekvensene, er oss selv.

Lykke til i jakten på din rette spirituelle lærer! ■



Fire konkrete tips

1. Analyser dine behov grundig

– hva er det du ønsker å lære?

2. Analyser og gjør grundig research på aktuelle lærere som kan passe deg.

– Den beste research finner du hos lærerens studenter og ikke i hva vedkommende sier selv.

3. Test ut de aktuelle lærerne ved å delta på et seminar.

– Er kjemien god? Passer lærestilen deg? Hvordan reageres det når du stiller spørsmål? Føler du deg velkommen og akseptert blant lærerens studenter? Forstår du hva læreren prøver å formidle? Er du i stand til å omsette denne kunnskapen for å skape en bedre hverdag for deg selv konkret og praktisk?

– Snakk med flere av lærerens studenter og spør dem om hvordan deres liv i *praksis* har forandret seg til det bedre.

4. Det er ikke gull alt som glimrer!

– Kjendisstatus trenger ikke å ha noe med hvor dyktig en lærer er. En som har skrevet bøker, artikler og opptrædt på TV, trenger ikke å være en god lærer for deg!