

# frimodigt

med Ruthi Ljungsberg

Veda Lila



## ”Vet när det är dags att balansera sig själv”

### 1. Vad jobbar du med?

- Föreståndare för ayurvediska butik Veda Lila i Stockholm samt på internet. Ger ayurvediska konsultationer online.

### 2. Varför valde du det?

- Det känns som det valde mig. Växte upp som vegetarian och när vi var sjuka behandlade vi ofta oss själva med egna huskurer.

När det var dags att välja studier kom jag i kontakt med en ayurvedakurs i Israel. Jag visste ingenting om vad det skulle handla om eller leda till. Jag bara kände något som starkt kallade på mig. Efter kursen ville jag utöva ayurveda utomlands och på den tiden behövdes det hjälp bara i Sverige. Jag träffade de rätta personerna under mina resor för att komma i kontakt med ayurveda i Sverige och där startades en klinik 1987.

### 3. Vad ger det till andra?

- Bättre hälsa, psykiskt och fysiskt, kunskapen om att ta hand om sig själv, lära känna sig själv och utifrån det veta när det är dags att balansera sig själv och på vilket sätt. Med hjälp av ayurveda lär man känna sin egen kroppstyp och vad som får en ur balans och i balans igen.

## Om Ruthi

**Namn:** Ruthi Ljungsberg.

**Familj:** Daniella 17 år, Maya 13 år.

**Bor:** Haifa, Israel och Stockholm.

**Astrotecken:** Våg.

**Min inspiratör:** Starka kvinnor under min uppväxt, just nu Prem Baba.

**Gör jag helst:** Mycket, beror på inspiration.

**Bästa bok:** "The Art of Hearing Heartbeats" av Jan-Philip Sendker.

**Motto:** Förnyelse, skapande.

**Hemlig talang:** Fotografering, spela piano.

**Aktuell med:** Andlig utveckling.

**Kontakt:** info@vedalila.se, mer info på sidan 3.

### 4. Lever du som du lär?

- Absolut. Det blir inte så att jag alltid följer de ayurvediska rutinerna med dagliga rutiner och kost med mera, men så fort jag ska balansera mig själv och de omkring mig så är det med de ayurvediska metoderna.

*”När man ger och älskar växer man av det.”*

### 5. Vad har hänt inom ditt verksamhetsområde de senaste 30 åren?

- Det blir så lätt att säga något om det: inget konstigt, inget nytt. Naturligt för de flesta som är medvetna om sig själva. Många är medvetna om sin kost, livsstil och ayurveda med sin enkelhet har blivit naturligt för många att tänka och förstå.

Under de senaste 30 åren har det kommit mer och mer andlig kunskap från öst. Många som utövar yoga och meditation och ayurveda är en gren av det.

### 6. Vad säger du om healing?

- Har bara positivt att säga om det. Har upplevt tankarnas kraft och uppmärksamheten från en annan person tror jag också på. Med hjälp av att man kommer ner i varv och låter tankarna lugna sig och kanske försvinna en stund, hjälper man kroppen att sätta igång sin egen läkningsprocess.

### 7. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod har betytt mest för dig?

- Faktiskt ayurveda. Jag har provat många ayurvediska örter och det är fantastiskt hur fort och bra de kan hjälpa. Men också pancha karma som är en omfattande behandling med sin rening och balansering för kropp och sinne. Den är förnyande och varje gång efter en behandling som tar cirka tio dagar har jag energi kvar, som sitter i månader.

### 8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att förverkliga mig själv, det har jag förstått på senare tid. När jag är bra på det jag gör mår jag bra, kan dela med mig glädjen och ljus till andra och de omkring mig känner de positiva energierna och kan ta del av det.

När jag känner att jag gör det jag är här för kan jag sluta jaga tron att om jag får tag i det ena eller andra materiella ting kan jag bli lyckligare. Då kan jag uppleva den inre friden och ha tillit till livet.

### 9. Vad är kärlek för dig?

- Att öppna hjärtat. Att våga älska utan att vänta på resultat. Att känna att när man ger och älskar så förlorar man inte en bit av sig själv, utan man växer av det. Kärleken och givandet har inga gränser. Att vara närvarande i det man gör och den man är, att växa ifrån det låga jaget med ensamrätt på kärleken, till det högra jaget med obegränsat kärlek.

När vi ger från oss själva till den andra människan på ett sant sätt, utan masker, utan viljan att tillfredsställa någon annan och utan att bli orolig om det är rätt eller fel. Vi blir kärleken själv.

### 10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Vad kan jag göra för att förändra en situation jag inte trivs med, innan jag skyller på den andre. Vad har jag för roll i det? Hur mycket är det mitt ego som tänker och pratar för mig och hur mycket sanning finns i konflikten?