

# VISITAR EL ASHRAM DE AMRITAPURI



## ACTIVIDADES DEL ASHRAM

Cuando Amma está en Amritapuri, generalmente da darshan los miércoles, jueves, sábados y domingos. Los lunes, martes y viernes, Amma suele celebrar sesiones de meditación guiada y coloquios abiertos. El servicio desinteresado (seva), los cantos devocionales (bhajans), el recitado de nombres de la Divinidad (archana) y la enseñanza de escrituras son algunas de las principales prácticas que los residentes y los visitantes pueden llevar a cabo en Amritapuri, además de sus prácticas personales. Los visitantes pueden participar libremente en todas las actividades diarias del ashram.

## CLASES DE MEDITACIÓN Y YOGA

Ofrecemos clases gratuitas de la meditación INTEGRATED AMRITA MEDITATION® (IAM). Para más información sobre próximos cursos en Amritapuri, envíame un email a [inform@amritapuri.org](mailto:inform@amritapuri.org). Durante la mayor parte del año ofrecemos clases de yoga diarias.



También ofrecemos cursos intensivos de yoga que van desde cuatro días hasta dos semanas. Por favor, consultad la web: [amritayoga.com](http://amritayoga.com) para conocer fechas y obtener más información.

## SERVICIO VOLUNTARIO (SEVA)

Todos los trabajos que se hacen en Amritapuri están realizados por voluntarios. Si estás interesado en participar, podemos ayudarte a encontrar el mejor medio de contribución a partir del tiempo que tengas previsto estar, de tu condición física y de las necesidades que tenga el ashram. Amma nos enseña que realizar acciones desinteresadas y servicio a los demás nos purifica del egoísmo y abre nuestros corazones para amar a todo el mundo de forma incondicional.



Escanea este código con tu Smartphone para conocer más sobre nuestra web. O puedes consultar nuestra página más tarde [amritapuri.org/ashram](http://amritapuri.org/ashram)



embracing  
the world.

## PROGRAMA DIARIO

|                |  |
|----------------|--|
| 4:50 – 6:00    | Recitado del Lalita Sahasranama (Archana)      |
| 6:30 – 9:00    | Meditación, yoga y otras prácticas en silencio |
| 9:00 – 10:00   | Desayuno                                       |
| 10:00 - 11:00  | Archana  |
| 10:00 – 13:00  | Seva u otras actividades                       |
| 13:00 – 14: 00 | Comida   |
| 14:00 – 17:00  | Seva u otras actividades                       |
| 17:30 – 18:30  | Meditación y otras práctica en silencio        |
| 18:30 – 20:00  | Bhajans  |
| 20:00 – 21:00  | Cena   |

## SE REQUIERE INSCRIPCIÓN PREVIA

Todos los visitantes internacionales tienen que registrarse online antes de su visita en [amritapuri.org/visit](http://amritapuri.org/visit). Para grupos de seis o más personas, por favor inscribirse con un mínimo de 7 días de antelación.

## ALOJAMIENTO Y COMIDA

Aunque procuramos que las parejas dispongan de habitación privada, los hombres y mujeres que viajan solos deben compartir alojamiento. Todas las habitaciones son sencillas, disponen de colchones en el suelo y un baño. En algunos casos también podemos ofrecer habitación privada a personas que viajan solas. Por favor, solicítalo cuando realices tu inscripción online en [amritapuri.org/visit](http://amritapuri.org/visit). Las comidas sencillas, al estilo indio, también están incluidas con tu alojamiento. Se dispone de comida al estilo occidental, no muy picante.

No podemos aceptar tarjetas de crédito o debito, cheques de viaje o cheques personales de fuera de la India. Hay una oficina bancaria en los terrenos del ashram donde podrás cambiar moneda extranjera, cheques de viaje y obtener dinero en efectivo de tarjetas Visa o MasterCard. También hay muchos cajeros automáticos ATM en los alrededores.



## SERVICIOS DISPONIBLES EN AMRITAPURI

- Asistencia Médica: Servicios de Asistencia médica holísticos; Hospital y Farmacia
- Ayurveda; Clínica Médica y Farmacia Alopática
- Banco, cajero automático (ATM)
- Bibliotecas para niños y adultos (con libros espirituales en diferentes idiomas)
- Comida occidental y de la India -Diferentes opciones
- Departamento Ecológico
- Fax y teléfono para llamadas internacionales, servicio de fotocopias, Internet
- Servicio de costura
- Servicio de lavandería, piscina

Amritapuri tiene una biblioteca para niños con materiales educativos y espirituales para niños. Las áreas de juego están limitadas, pero se anima a los padres a que traigan los juguetes, libros y materiales que prefieran sus hijos.

## ¿CÓMO LLEGAR AL ASHRAM DE AMRITAPURI?

Los aeropuertos más cercanos son Trivandrum (120 km al sur de Amritapuri) y Cochin (160 km al norte). El viaje desde Trivandrum es de unas 3 horas. Desde el Aeropuerto Internacional de Cochin el viaje es de unas 4 horas. Si deseas que te enviemos un taxi del Ashram para recogerte, por favor encárgalo online en la web: [amritapuri.org/visit](http://amritapuri.org/visit). Por favor, encarga el taxi con una antelación mínima de 24 horas respecto a tu hora de llegada.

## SI VIAJAS EN AUTOBÚS O EN TREN

Si tienes previsto llegar en autobús o tren, Kayamkulam (12 km. Al norte de Amritapuri) y Karunagappally (10 km. Al sur) son las mayores ciudades a las que llegar. Desde allí puedes tomar un auto-rickshaw hasta Paravakadavu (puedes pedirle al conductor que te lleve a "Amritapuri Ashram, seaside").

Al llegar, dirígete directamente a la Oficina Internacional frente al templo, que está abierta casi las 24 horas.

Giras de Amma programadas: Por favor, ten en cuenta que Amma viaja con frecuencia y que a veces puede cambiar en poco tiempo la programación de sus giras. Amma acostumbra a estar en Amritapuri en agosto y septiembre, y algunas semanas de diciembre y enero. Siempre seréis bienvenidos en Amritapuri. No obstante, si deseas saber si Amma estará allí durante tu estancia, puedes comprobarlo en [amritapuri.org](http://amritapuri.org) y pulsa sobre "Yatra". Todos pueden participar en la gira de Amma por la India, para ello envía un e-mail a: [tourswithamma@yahoo.com](mailto:tourswithamma@yahoo.com).





M.A. Math, Amritapuri P.O., Kollam Dt., Kerala 690546, India

Tel: (int 0091) 476 289 6399 Fax: (int 0091) 476 289 7678

Email: [inform@amritapuri.org](mailto:inform@amritapuri.org)

Web principal: [amritapuri.org](http://amritapuri.org)

Web Europe: [amma-europe.org](http://amma-europe.org)

Web de Estados Unidos: [amma.org](http://amma.org)

Puedes ver a Amma en Facebook: [Facebook.com/MataAmritanandamayi](https://www.facebook.com/MataAmritanandamayi)

Algunos vislumbres de la vida diaria en el ashram en [Facebook.com/Amritapuri](https://www.facebook.com/Amritapuri)

