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
Belangrijkste website: www.amritapuri.org
Europese website: www.amma-europe.org
Nederlandse website: www.amma.nl
Vind Amma op Facebook op Facebook.com/MataAmritanandamayi
Kijk mee in het dagelijks leven in de ashram Facebook.com/Amritapuri

Bezoek Amritapuri Ashram

ACTIVITEITEN IN AMRITAPURI

Als Amma in Amritapuri is, geeft ze gewoonlijk darshan op woensdag, donderdag, zaterdag en zondag. Op dinsdag komt Amma gewoonlijk naar de tempel om te mediteren en satsang (bespreking van spirituele onderwerpen) te geven.
Onbaatzuchtige dienstverlening (seva), het zingen van devotionele liederen (bhajans), het herhalen van de namen van de Goddelijke Moeder (archana) en het bijwonen van lessen over de Geschriften, zijn de belangrijkste oefeningen die de bewoners en bezoekers in Amritapuri verrichten, naast hun eigen persoonlijke spirituele oefeningen. We hebben regelmatig gratis cursussen in Vedanta, recitatie en meditatie. Bezoekers worden uitgenodigd om aan alle dagelijkse ashramactiviteiten deel te nemen.

MEDITATIE- EN YOGACURSUSSEN

We geven gratis cursussen in de Integrale Amrita Meditatie®. Voor details over verwachte IAM-cursussen in Amritapuri kunt u een email sturen naar: inform@amritapuri.org.

Een groot deel van het jaar zijn er dagelijks of meerdere keren per week yogacursussen. Een groot deel van het jaar organiseren we stille meditatieretraites, Amrita yogaretraites en open cursussen.
Amrita yogacontact: www.amritayoga.com en info@amritayoga.com
Stille retraites: www.amritasilentretreats.com en info@amritasilentretreats.com

VRIJWILLIGERSWERK (SEVA)

Al het werk dat gedaan wordt in Amritapuri, wordt uitgevoerd door vrijwilligers. Als je hier graag aan zou willen deelnemen, kunnen we je helpen om een Waardevolle manier te vinden om bij te dragen, in afstemming op de lengte van je bezoek, je fysieke conditie, en wat de ashram op dat moment nodig heeft. Amma zegt dat door het uitvoeren van belangeloze daden en het dienstbaar zijn aan anderen, wij onszelf zuiveren van egoïsme en onze harten openen om zo van iedereen onvoorwaardelijk te houden.

Scan deze code met je smartphone om meer te weten te komen op onze website. Of kijk op www.amritapuri.org/ashram

DUT

embracing the world®

DAGINDELING

4:50 – 6:00	Chanten van de Lalita Sahasranama (Archana)
6:30 – 9:00	Meditatie, yoga of andere spirituele oefeningen
9:00 – 10:00	Ontbijt
10:00 - 11:00	Archana
10:00 – 13:00	Seva of andere activiteiten
13:00 – 14: 00	Lunch
14:00 – 17:00	Seva of andere activiteiten
17:30 – 18:30	Meditation of andere spirituele oefeningen
18:30 – 20:00	Bhajans
20:00 – 21:00	Avondeten

VERZOEK OM UW VERBLIJF VAN TE VOREN AAN TE MELDEN

Wij verzoeken alle buitenlandse bezoekers om hun bezoek van te voren aan te melden door een online formulier in te vullen op www.amritapuri.org/visit. Groepen van zes of meer verzoeken we om zich ten minste een week van tevoren aan te melden.

ONDERDAK EN VOEDSEL

Wij doen ons uiterste best om koppels een eigen kamer te geven. Alleenstaande mannen en vrouwen krijgen een kamer met andere bezoekers van hetzelfde geslacht. Alle kamers zijn zeer eenvoudig, gewoonlijk met matrassen op de grond en een eigen toilet en douche. Soms zijn er eenpersoonskamers beschikbaar. Informeer hiernaar wanneer u zich online aanmeldt bij www. amritapuri.org/visit. Bij de huisvestingskosten zijn eenvoudige, Indiase rijstmaal-tijden inbegrepen. Niet scherp westers eten is ook verkrijgbaar.

We kunne helaas geen geen betalingen accepteren met credit/debitcards, travellers' checks of persoonlijke checks komend van een bank buiten India. Er is een bank gevestigd in de ashram waar je geld en travellers' checks kunt wisselen, en waar je geld kunt opnemen met je Master Card en Visa Cards. Ook zijn er verscheidene geldautomaten (ATM) te vinden in de buurt van de ashram.

VOORZIENINGEN IN AMRITAPURI

- Bank (hier kun je buitenlands geld wisselen, geld opnemen van je Master Card en Visa Cards, en geld versturen.)
- Gezondheidzorg: Holistische Gezondheidszorg Diensten, Ayurveda Ziekenhuis, Ayurvedische Medische Kliniek en Apotheek; Allopathische Medische Kliniek.
- Internetcafe; internationale telefoons en fax, copyshop.
- Kledingwasserette; zwembad, kleermaker
- Bibliotheken voor kinderen en volwassenen (met spirituele boeken in allerlei talen)
- Winkels: huishoudelijke artikelen, kleding en cadeaus, ecologische producten

Amritapuri heeft een Kinderbibliotheek met spirituele en educatieve materialen voor kinderen. Speelruimtes zijn echter beperkt. Ouders wordt aanbevolen om het favoriete speelgoed, de favoriete boeken en knutselspullen mee te brengen.

HOE BEREIK JE AMRITAPURI ASHRAM

De 2 meest nabije vliegvelden zijn in Trivandrum (120 km ten zuiden van Amritapuri) en in Kochi (160 km te noorden). De autorit vanaf Trivandrum is 3 uur. Vanaf Kochi International Airport duurt de rit zo'n 4 uur. Als je graag wilt dat wij een Ashram taxi sturen om je op te halen, geef het dan door bij je online inschrijving op www.amritapuri.org/visit. Bestel je taxi alsjeblieft minstens 24 uur voorafgaand aan je aankomsttijd.

Als je met de bus of de trein komt, zijn Kayankulam (12 km. ten noorden van Amritapuri) en Karunagappally (10 km. ten zuiden) de belangrijkste steden om te bereiken. Vandaaruit neem je een autorikshaw naar Parayakadavu (je kunt de driver vragen je te brengen naar "Amritapuri Ashram, seaside").

Als je aankomt is het fijn als je direct naar de International Office komt voor de tempel, die bijna 24 uur per dag open is.

Amma's Tour Schema: Goed als je in gedachten houdt dat Amma veel reist en haar schema kan soms heel kort van tevoren veranderen. Amma is meestal in Amritapuri in augustus, september, en ook delen van december en januari. Je bent altijd welkom in Amritapuri. Maar als je er zeker van wilt zijn dat Amma er is tijdens jouw verblijf, check dan www.amritapuri.org en click "Yatra". Iedereen is welkom om met Amma's tours mee te reizen in India. Schrijf naar tourswithamma@gmail.com voor meer informatie over de India Tours en voor inschrijvingen.

embracing the world