

# OLESKELUSI AMRITAPURISSA



## TOIMINTAA AMRITAPURISSA

Kun Amma on Amritapurissa, hän antaa yleensä darshania keskiviikkoisin, torstaisin, lauantaisin ja sunnuntaisin. Maanantaisin, tiistaisin ja perjantaisin Amma tavallisesti tulee ohjaamaan meditaation ja pitämään kysymys- ja vastaustuokion. Pyyteetön palvelutyö (seva), antaumukselliset laulut (bhajanit), jumalallisten nimien toisto (archana) ja pyhien kirjoitusten opiskelu ovat joitakin Amritapurin vierailijoiden ja asukkaiden omien harjoitustensa lisäksi tekemiä henkisiä harjoituksia. Vierailijat ovat tervetulleita ottamaan osaa kaikkeen ashramin toimintaan.

## MEDITAATIO- JA JOOGATUNTEJA

Tarjoamme ilmaista INTEGRATED AMRITA MEDITATION ® (IAM Meditaatio) opetusta. Tietoa tulevista IAM-meditaatiokursseista Amritapurissa saat lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [inform@amritapuri.org](mailto:inform@amritapuri.org).

Päivittäisiä joogatunteja on tarjolla lähes koko vuoden. Tarjoamme myös erilaisia intensiivikursseja ja joogareitittejä. Kurssien ajankohdat ja lisätietoja löydät osoitteesta [amritayoga.com](http://amritayoga.com)



## VAPAAEHTOINEN PALVELUTYÖ (SEVA)

Kaikki työt Amritapurissa tehdään vapaaehtoisvoimin. Jos haluat ottaa osaa tähän, voimme auttaa sinua löytämään mielekkään tavan osallistua riippuen vierailusi pituudesta, fyysisestä kunnostasi ja ashramin sen hetkisestä tarpeesta. Amma opettaa, että tekemällä epäitsekkeitä tekoja ja palvelemalla muita, voimme päästä itsekkyydestämme ja avata sydämemme rakastamaan kaikkia pyyteettömästi.



Skannaa tämä koodi älypuhelimellasi saadaksesi lisää tietoja nettisivustoltamme tai käy myöhemmin osoitteessa: [amritapuri.org/ashram](http://amritapuri.org/ashram)



embracing  
the world.

## PÄIVITTÄINEN OHJELMA

4:50 – 6:00	Lalita Sahasranama (Archana)
6:30 – 9:00	Meditaatio, jooga tai muita hiljaisia harjoituksia
9:00 – 10:00	Aamiainen
10:00 - 11:00	Archana
10:00 – 13:00	Seva tai muuta toimintaa
13:00 – 14: 00	Lounas
14:00 – 17:00	Seva tai muuta toimintaa
17:30 – 18:30	Meditaatio tai muita hiljaisia harjoituksia
18:30 – 20:00	Bhajanit (antaumukselliset laulut)
20:00 – 21:00	Ilallinen

## ILMOITA TULOSTASI ETUKÄTEEN

Kaikkia kansainvälisiä vierailijoita pyydetään ilmoittamaan tulostaan etukäteen sivulla [www.amritapuri.org/visit](http://www.amritapuri.org/visit). Pyydämme kuuden tai useamman henkilön ryhmiä ilmoittautumaan vähintään viikkoa ennen saapumistaan.

## MAJOITUS JA RUOKAILU

Teemme parhaamme antaaksemme pariskunnille oman huoneen, mutta voimme tarjota yksin saapuville miehille tai naisille vain yhteismajoituksen. Kaikki huoneet ovat hyvin yksinkertaisia; niissä on yleensä patjat lattialla ja oma kylpyhuone. Toisinaan on saatavilla myös yhden hengen huoneita. Niitä voit tiedustella sähköisen rekisteröitymisesi yhteydessä osoitteessa [amritapuri.org/visit](http://amritapuri.org/visit). Majoitukseen kuuluu yksinkertainen intialainen ruoka. Saatavilla on myös vähemmän maustettua länsimaalaistyyppistä ruokaa.

Emme voi hyväksyä luotto- tai maksukortteja, matkashekkejä tai henkilökohtaisia shekkejä Intian ulkopuolelta. Ashramissa on pankki, jossa voi vaihtaa valuuttaa, matkashekkejä sekä nostaa rahaa MasterCardilla ja Visalla. Ashramin lähistöllä on myös useita pankkiautomaatteja.



## AMRITAPURIN PALVELUT

- Pankki (voit vaihtaa valuuttaa, nostaa rahaa Master- ja Visa-korteilla sekä lähettää rahaa).
- Terveyspalvelut: Kokonaisvaltaiset terveydenhoitopalvelut, ayurvedinen sairaala, ayurvedinen klinikka ja apteekki sekä allopaattinen klinikka.
- Internet-huone, kansainväliset puhelut ja fax, valokopiot
- Pyykinpesupalvelu, uima-allas, räätäli
- Aikuisten ja lasten kirjastot. (Lastenkirjasto, jossa on henkistä ja opettavaista materiaalia lapsille. Leikkitilat ovat kuitenkin rajoitetut. Vanhempia kehoitetaan ottamaan mukaan lasten lempileluja, kirjoja ja piirustusvälineitä.)
- Ekologiaosasto
- Länsimaista ja intialaista ruokaa

## OHJEET AMRITAPURIN ASHRAMIIN

Kaksi lähintä lentokenttää ovat Trivandrumissa (120km Amritapurista etelään) ja Cochinessa (160km pohjoiseen). Automatka Trivandrumista kestää noin 3 tuntia ja Cochinessasta noin 4 tuntia. Jos haluat, että lähetämme ashramin taksin hakemaan sinut kentältä, tee tilaus sähköisesti osoitteessa **amritapuri.org/visit**. Varaa taksi vähintään vuorokausi ennen tuloasi.

## TULETKO BUSSILLA VAI JUNALLA?

Tullessasi bussilla tai junalla ovat Kayamkulam (12 km pohjoiseen Amritapurista) ja Karunagappally (10 km etelään) lähimmät kaupungit. Sieltä voit ottaa autorikshan Parayakadavuun (voit sanoa kuskille: "Amritapuri Ashram, seaside.") Ilmoittaudu heti saavuttuasi kansainvälisessä toimistossa (International Office), joka sijaitsee tempppelin edessä ja on auki lähes vuorokauden ympäri.

Amman kiertueaikataulu: Ota huomioon, että Amma matkustaa usein ja aikataulut saattavat muuttua lyhyelläkin varoitusajalla. Varmimmin Amma on Amritapurissa elo- ja syyskuussa sekä osan joului- ja tammikuuta. Olet aina tervetullut Amritapuriin, mutta jos haluat olla varma, että Amma on paikalla vierailusi aikana, tarkista asia osoitteesta [www.amritapuri.org](http://www.amritapuri.org) valitsemalla "yatra". Kaikki ovat tervetulleita osallistumaan Amman Intian kiertueille. Lisää tietoja kiertueista saat kirjoittamalla osoitteeseen [tourswithamma@yahoo.com](mailto:tourswithamma@yahoo.com).





M.A. Math, Amritapuri P.O., Kollam Dt., Kerala 690546, India  
Puh: (0091) 476 289 6399  
Faksi: (0091) 476 289 7678  
Sähköposti: [inform@amritapuri.org](mailto:inform@amritapuri.org)  
Internet: [amritapuri.org](http://amritapuri.org)  
Euroopan nettisivut: [amma-europe.org](http://amma-europe.org)  
USA:n nettisivut: [amma.org](http://amma.org)  
Amma Facebookissa: [Facebook.com/MataAmritanandamayi](https://www.facebook.com/MataAmritanandamayi)  
Päivittäisestä ashramelämästä: [Facebook.com/Amritapuri](https://www.facebook.com/Amritapuri)

