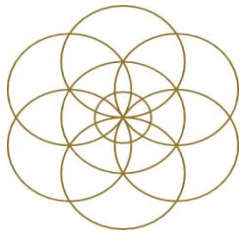


## Preguntas frecuentes

1.	¿Puedo ir al ashram a pasar un día y recibir darshan de Amma?
2.	¿Qué requisitos de pruebas necesitan los visitantes internacionales para ir al ashram?
3.	¿Cómo puedo saber que mi solicitud de visita ha sido aceptada?
4.	¿Puedo tener una habitación privada?
5.	¿Qué tengo que llevar?
6.	¿Cómo puedo llegar a Amritapuri?
7.	¿Puedo contratar un taxi para llegar a Amritapuri?
8.	¿Llevo dinero en efectivo o es posible cambiar dinero o sacar dinero de un cajero ATM?
9.	¿Cuál es la agenda del día?
10.	¿Hay un código de vestimenta?
11.	Servicios disponibles en el ashram.
12.	Cursos de meditación IAM, retiros y clases de yoga.
13.	Si enfermo, ¿puedo recibir tratamientos?
14.	¿Hay WIFI disponible?
15.	¿Puedo traer mi ordenador portátil?



## 1. Darshan en el día

Es obligatorio pasar una noche en el ashram para recibir el darshan de Amma. Amma está a diario en el programa de tarde que comienza a las 5 pm. Los martes puede cambiar la agenda si Amma viene por la mañana y da comida prasad.

Si quieres venir durante el día sin pernoctar, pide un pase para el día en la oficina internacional. En ese caso no es necesario registro previo.

## 2. Pruebas diagnósticas

El test de Covid ya no es necesario, pero esto puede cambiar sin preaviso.

## 3. Visita aceptada.

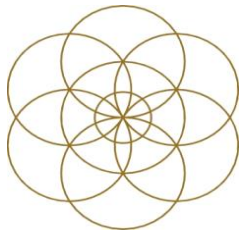
Una vez enviado el formulario on line recibirás una respuesta automática de la oficina internacional de acuse de recibo. Si hubiera cualquier problema se te notificaría.

## 4. Acomodación privada.

Hacemos lo posible para acomodarnos a tus necesidades pero no podemos garantizar la disponibilidad de un alojamiento privado en este momento.

## 5. ¿Qué llevo?

- \* Adaptador universal para tus dispositivos eléctricos (móvil, ordenador, tableta, afeitadoras, etc-)
- \* Tapones para oídos, suplementos alimenticios, medicinas que pueden no estar disponibles en el ashram.
- \* El ashram proporciona artículos básicos, sábanas, almohadas, colchones, productos de limpieza. Ropa, calzado, cosméticos, cojines de meditación, productos familiares, y muchas opciones de comida están disponibles en el ashram.



## 6. ¿Cómo llegar a Amritapuri?

Los dos aeropuertos más próximos son Trivandrum (Thiruvananthapuram) a 120 kms al sur de Amritapuri y Cochín (Kochi) a 160 kms al norte. El viaje desde Trivandrum es aproximadamente de tres horas y desde Cochín aeropuerto internacional unas cuatro horas.

Si vienes en autobús o en tren, Kayamkulam, doce kms al norte de Amritapuri y Karunagappalli, diez kms al sur son las dos ciudades importantes para llegar. Desde ahí, tomar un auto rickshaw , cuya tarifa oscila de las 350 a 450 rupias, hasta Parayakadavu. Pide al conductor que te deje en el ashram Amritapuri. a la orilla del mar.

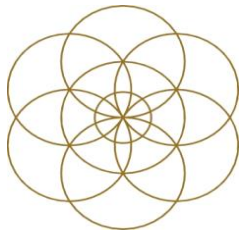
## 7. Taxis.

Sí, es posible. Pero nosotros solo contratamos desde los dos aeropuertos mencionados, TRV y COK. Puedes optar por un taxi cuando te registras o enviar un correo electrónico a [internationalvisit@amritapuri.org](mailto:internationalvisit@amritapuri.org) con copia de tu billete con un mínimo de 72 horas antes de tu llegada. El uso de whatsapp es imprescindible. Enviamos los datos del conductor en el último minuto, cuando estás en el aeropuerto de tránsito. Tendrás que llamar al conductor cuando estés saliendo del aeropuerto y el conductor te guiará hasta la acera en 10 a 15 minutos.

La otra opción es tomar un taxi prepagado del aeropuerto.

## 8. Cambio de divisa

Sugerimos que traigas algo de efectivo y cambies un mínimo equivalente a 150 o 200 dólares USA a rupias en el aeropuerto, ya que el banco del ashram puede no estar abierto a tu llegada. Después puedes cambiar dinero en el banco del ashram. Necesarios fotocopia del pasaporte y del visado para efectuar esta transacción. Puedes traer también una tarjeta ATM o tarjetas de crédito . Pero comprueba con tu banco las tasas de cambio a efectivo. El ashram ATM



solo acepta tarjetas VISA de crédito o débito para retirada de efectivo. Para el resto de tarjetas el banco carga un 2%. El ashram solo acepta rupias como medio de pago.

#### 9. Rutina diaria

4:50 — 6:10 am. Recitado de Lalita Sahasnarama, 1000 nombres de la madre divina.

6:30 -9:30 Tiempo libre (meditación, lectura, yoga)

7:15 — 8:00 Clase de Escrituras de miércoles a sábado.

Horario y lugar pueden cambiar.

8.30 - 9.30 Desayuno.

9:30 — 12:30 Seva u otras actividades. Infórmate en en el centro de actividades para mayor información.

12:30 -1:30 Comida

2:00 - 4:30 Seva u otras actividades. Comprueba en el centro de información.

4:30 - 9:00 pm. Programa de tarde con Amma.

Meditación, satsang o bhajans (cantos devocionales) con Amma y posible darshan.

Tras el programa de tarde, cena.

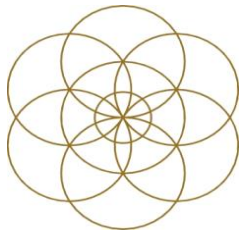
#### 10. Vestimenta

Se ruega amablemente a los visitantes que respeten las normas y costumbres locales vistiendo ropa modesta (suelta, no ajustada, no transparente). Una amplia selección de ropa confortable, ligera, está disponible en el ashram.

#### 11. Servicios disponibles en el ashram.

- \* Banco, ATM cajero
- \* Tienda india
- \* Puesto de zumos y frutas.
- \* Hospital y farmacia alopática. (occidental)
- \* Cabinas telefónicas.
- \* Servicio de lavandería.
- \* Biblioteca infantil y adultos. Libros espirituales en varios idiomas
- \* Fotocopia y fax.
- \* Piscina.
- \* Cantina occidental, india y Café occidental
- \*Centro de información.

#### 12. Meditación IAM, retiros y clases de yoga.



El ashram ofrece clases de meditación IAM. Creada por Amma, la técnica IAM es una combinación única de estiramientos yóguicos, ejercicios de respiración y meditación.

El ashram ofrece retiros de silencio. Los retiros varían en duración y énfasis según un amplio esquema de intereses e incluyen formación integral en asanas de yoga, clases de meditación, seva, servicio desinteresado o karma yoga y lecturas de filosofía yóguica.

Se ofrecen clases de yoga por la mañana para mujeres y hombres. Puedes aportar tu esterilla de yoga y otros elementos. Viste modestamente. Si deseas asistir a las clases, puedes obtener una tarjeta de yoga en la oficina de Amrita, retiro silencio y yoga a tu llegada al ashram.

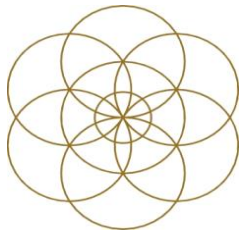
Si deseas más información visita las páginas web: [www.amritasilentretreats.com](http://www.amritasilentretreats.com), [www.amritayoga.com](http://www.amritayoga.com) o escribe a: [iampamritapuri.org](mailto:iampamritapuri.org) o [infoamritasilentretreats.com](mailto:infoamritasilentretreats.com)

### 13. Si enfermo

Esta el hospital Amrita Kripa en el ashram, un pequeño dispensario de atención primaria. Para tratamientos especializados está el Instituto Amrita de Ciencias Médicas (AIMS) en Cochín a tres horas del ashram que ofrece una gran variedad de especialidades. Más información en <https://amritahospital.org>

### 14. WIFI

No hay wifi en el ashram. Necesitarás una tarjeta SIM durante tu estancia en Amritapuri para recibir actualizaciones, cambios en el programa de Amma, agenda de darshan que enviamos por whatsapp. Si tienes un plan de itinerancia de datos internacional no necesitas comprar la tarjeta SIM en India, pero ten en cuenta que tales planes son bastante más caros que una base de datos con tarjeta india SIM.



Comprueba las tarifas del servicio de itinerancia internacional en tu país antes de optar por la tarjeta SIM internacional en India.

Recomendamos la compra de una tarjeta SIM en el aeropuerto internacional de llegada. Es lo más conveniente. Si por alguna razón no puedes obtener la tarjeta SIM en el aeropuerto, puedes comprarla en el servicio de teléfonos del ashram, pero el proceso puede durar al menos un día.

No puedes comprar la tarjeta SIM en el aeropuerto de Trivandrum, pero si puedes en la terminal internacional de Cochín, Delhi o Mumbai (Bombay) . No hay tarjetas SIM en aeropuertos nacionales.

#### 15. Puedo traer mi ordenador?

Si traes tu ordenador toma nota de que la corriente eléctrica del ashram pasa por sobretensiones y picos. Sin un estabilizador de voltaje no podemos garantizar la seguridad de tu dispositivo electrónico. Algunos ordenadores portátiles se han averiado al enchufarlos directamente a la red sin la protección del estabilizador de voltaje, que puedes comprar en el ashram. Por otra parte, la gente carga su móvil en los apartamentos sin esta protección adicional. Es raro que la gente tenga problemas con esto. Ten en cuenta que en India el voltaje doméstico es de 220 V, 50 Hz.

Cualquier información acerca del ashram la podéis obtener en el Centro de Información de Amritapuri, [inform@amritapuri.org](mailto:inform@amritapuri.org).