

## Activity: Trap or Truth?

Hand each small group (4–5 people) a set of statement cards. Groups sort cards into TRAP or TRUTH piles, then you debrief each trap together (15 min).

### Instructions for Groups

1. **Read & Reflect:** Read each statement within your group.
2. **Discuss & Discern:** Churn whether the statement represents a **TRAP** (a subtle misconception, ego habit, or guilt pattern) or a **TRUTH** (an authentic, elevated spiritual understanding).
3. **Mark Your Decision:** Write **TRAP** or **TRUTH** for each statement.
4. **Capture the Churning:** write a few words explaining reason or churning.

### समूह के लिए निर्देश

1. **पढ़ें और सोचें:** हर कथन को अपने समूह में पढ़ें।
2. **चर्चा करें:** सोचें कि यह कथन **TRAP** (भ्रम/गलत सोच) है या **TRUTH** (सच्ची और सही आध्यात्मिक समझ)।
3. **अपना निर्णय लिखें:** हर कथन के सामने **TRAP** या **TRUTH** लिखें।
4. **कारण लिखें:** अपने विचार या समझ का कारण कुछ शब्दों में लिखें।

1. मैं जितनी अधिक सेवा करता हूँ, उतना ही अधिक मैं महत्वपूर्ण व मूल्यवान हूँ। The more seva I do, the more important and valuable I am.

2. दिन भर अभ्यास की गयी एक ज्ञान की पॉइंट भी आधी-अधूरी सुनी गई पाँच क्लासेज से बेहतर है। One churned point practised all day beats five classes half-heard.

3. मेरा कार्यालय, परिवार और दैनिक जिम्मेदारियाँ मेरी आध्यात्मिक प्रगति में बाधाएँ हैं। My office, family and daily responsibilities are obstacles to my spiritual progress.

4. यह शरीर बाबा का साधन है — इसकी देखभाल करना भी सेवा है। This body is Baba's instrument — caring for it is also seva.

5. गंभीर चेहरा ही आध्यात्मिक चेहरा होता है। A serious face is a spiritual face.

6. संस्कार मिलन का मतलब रातों-रात सम्पूर्ण बन जाना नहीं, बल्कि एक-दूसरे के अनुसार ढलने की लगातार चलने वाली यात्रा है। Sanskar Milan is a gradual journey of accommodation, not instant perfection.

7. हर सुबह व्हाट्सएप पर 10 आध्यात्मिक विचार भेजना मुझे एक शक्तिशाली सेवाधारी बनाता है। Forwarding 10 spiritual quotes on WhatsApp every morning makes me a powerful server.

8. ईमानदारी से कमाना, बाबा को मालिक मानकर खर्च करना — यही कर्मक्षेत्र में बाबा की सच्ची स्मृति है। Earning honestly, spending with Baba as the Owner — that is remembrance in the workplace.

9. यदि आज अमृत वेला छूट गया या नींद आई, तो मेरा पूरा दिन बर्बाद हो गया और मैं एक कमजोर छात्र हूँ। If I missed Amrit Vela or felt sleepy today, my whole day is ruined and I am a weak student.

10. कमजोरी को छिपाने से उसे शक्ति मिलती है। किसी वरिष्ठ या आध्यात्मिक मित्र से ईमानदार मार्गदर्शन लेना समझदारी की निशानी है। Hiding a weakness gives it power. Seeking honest guidance from a senior or a spiritual friend is a sign of wisdom.

11. सेवा प्रेम से भरे दिल की सहज भावना है — यह अपनी योग्यता साबित करने का तरीका नहीं है। Seva is the overflow of a full heart - not the proof of my worth.

12. मैंने 500 क्लासेज सुनी हैं, इसलिए मुझे परिवर्तित होना ही चाहिए। I've heard 500 classes, so I must be transformed.

13. एक सच्चे बीके को नींद या आराम की जरूरत नहीं होती, वे तो ही अपने योगबल (योग की शक्ति) से चलते हैं। Sleep and rest are luxuries - a sincere BK runs on yogbal.

14. मेरा कार्यालय, परिवार और दैनिक जीवन अध्यात्म का अभ्यास करने के लिए मेरी पहली प्रयोगशालाएं हैं। My office, family and daily life are my first laboratories for practising spirituality.

15. ब्रह्मा बाबा का उल्लास और हल्कापन उनकी आध्यात्मिकता का हिस्सा थे। Brahma Baba's cheerfulness and lightness were part of his spirituality.

16. वेतन, बचत और बीमा के बारे में सोचना आसक्ति है। Thinking about salary, savings and insurance means attachment.

17. केवल एक पॉइंट का व्यावहारिक स्वरूप बनना 100 फॉरवर्ड किए गए संदेशों से अधिक सेवा करता है। Becoming the practical embodiment (Swaroop) of just one point serves more than 100 forwarded messages.

18. चूंकि हम बीके हैं, इसलिए स्वाभाविक रूप से हमारे बीच कभी कोई गलतफहमी या मतभेद नहीं होना चाहिए। Since we are BKs, we should naturally never have misunderstandings or disagreements.

19. हर सेकंड परमात्मा से जुड़ने का नया अवसर है। सुबह की कमियों को याद रखने की बजाय, अभी उन पर 'फुल स्टॉप' लगाकर आगे बढ़ें। Every second is a chance to reconnect. Applying a 'full stop' right now is better than carrying morning guilt all day.

20. मुझे किसी को यह नहीं बताना चाहिए कि मैं किसी आदत से जूझ रहा हूँ, क्योंकि योगियों को पूर्ण होना चाहिए। I shouldn't tell anyone I am struggling with a habit, because yogis are supposed to be perfect.

| TRAP                                                                                                                                                                           | TRUTH                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1): "The more seva I do, the more valuable I am." / "जितना अधिक सेवा करूँगा, उतना अधिक मेरा मूल्य होगा।"                                                                      | (11): "Seva is the overflow of a full heart — not the proof of my worth." / "सेवा भरपूर हृदय का स्वाभाविक प्रवाह है — मेरे मूल्य का प्रमाण नहीं।"                                              |
| (12): "I've heard 500 classes, so I must be transformed." / "मैंने 500 क्लास सुनी हैं, इसलिए मैं परिवर्तन में हूँ।"                                                            | (2): "One churned point practised all day beats five classes half-heard." / "दिन भर अभ्यास में लाया गया एक मन्थन का बिन्दु, आधी-अधूरी सुनी 5 क्लासों से श्रेष्ठ है।"                           |
| (13): "Sleep and rest are luxuries — a sincere Brahmakumari runs on yogbal." / "नींद और विश्राम विलासिता हैं — एक सच्चा ब्रह्माकुमार योगबल पर चलता है।"                        | (4): "This body is Baba's instrument — caring for it is also seva." / "यह शरीर बाबा का साधन है — इसकी सम्भाल करना भी सेवा है।"                                                                 |
| (3): "My office, family and daily responsibilities are obstacles to my spiritual progress." / "मेरा ऑफिस, परिवार और दैनिक ज़िम्मेदारियाँ मेरी आध्यात्मिक उन्नति में बाधा हैं।" | (14): "My office, family and daily life are my first laboratories for practising spirituality." / "मेरा ऑफिस, परिवार और दैनिक जीवन आध्यात्मिकता का अभ्यास करने की मेरी पहली प्रयोगशालाएँ हैं।" |
| (5): "A serious face is a spiritual face." / "गंभीर चेहरा ही आध्यात्मिक चेहरा होता है।"                                                                                        | (15): "Brahma Baba's mirth and lightness were part of his spirituality." / "ब्रह्मा बाबा की रमणीकता और हल्कापन उनकी आध्यात्मिकता का ही हिस्सा थे।"                                             |
| (16): "Thinking about salary, savings and insurance means attachment." / "वेतन, बचत और बीमा के बारे में सोचना लगाव की निशानी है।"                                              | (8): "Earning honestly, spending with Baba as the Owner — that is remembrance in the marketplace." / "ईमानदारी से कमाना, बाबा को मालिक मानकर खर्च करना — यही बाज़ार में याद का अभ्यास है।"     |
| (7): "Forwarding 10 spiritual quotes on WhatsApp every morning makes me a powerful server." / "हर सुबह व्हाट्सएप पर 10 आध्यात्मिक विचार                                        | (17): "Becoming the practical embodiment (Swaroop) of just one point serves more than 100 forwarded messages." / "केवल                                                                         |

| TRAP                                                                                                                                                                                                                    | TRUTH                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| फ़ॉरवर्ड करने से मैं एक शक्तिशाली सेवाधारी बनता हूँ।"                                                                                                                                                                   | एक बिन्दु का क्रियात्मक स्वरूप बनना, 100 फ़ॉरवर्ड किए गए संदेशों से अधिक सेवा करता है।"                                                                                                                                                                  |
| (18): "Since we are BKs, we should naturally never have misunderstandings or disagreements." / "चूँकि हम बीके हैं, हमारे बीच स्वाभाविक रूप से कभी गलतफ़हमी या मतभेद नहीं होने चाहिए।"                                   | (6): "Sanskar Milan (harmonizing traits) is a gradual journey of accommodation, not instant perfection." / "संस्कार मिलन समाने और मिलाने की एक क्रमिक यात्रा है, तुरंत की पूर्णता नहीं।"                                                                 |
| (9): "If I missed Amrit Vela or felt sleepy today, my whole day is ruined and I am a weak student." / "यदि आज मेरा अमृतवेला छूट गया या नींद आ गई, तो मेरा पूरा दिन खराब हो गया और मैं एक कमज़ोर पुरुषार्थी हूँ।"        | (19): "Every second is a chance to reconnect. Applying a 'full stop' right now is better than carrying morning guilt all day." / "हर क्षण पुनः जुड़ने का अवसर है। दिन भर सुबह की ग्लानि उठाने से बेहतर है अभी फुल स्टॉप (बिन्दी) लगाना।"                 |
| (20): "I shouldn't tell anyone I am struggling with a habit, because yogis are supposed to be perfect." / "मुझे किसी को नहीं बताना चाहिए कि मैं किसी आदत से संघर्ष कर रहा हूँ, क्योंकि योगियों को तो पूर्ण होना चाहिए।" | (10): "Hiding a weakness gives it power. Seeking honest guidance from a senior or a spiritual friend is a sign of wisdom." / "कमज़ोरी को छिपाना उसे शक्ति देता है। किसी वरिष्ठ या आध्यात्मिक मित्र से ईमानदारी से मार्गदर्शन लेना समझदारी की निशानी है।" |