



**S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS**

RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR –  
FONE 3256-4383  
WWW.SBEE.ORG.BR

Revisão n.º

02

Pág. deste D.O  
1 de 1

Data da última revisão:

05/03/2024

## DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 36 - REFLEXÃO E MEDITAÇÃO

### O QUE É:

A **reflexão** é um retorno a todas as experiências registradas através do cognitivo, afetivo, mental, social, psicomotor, psicossocial, enquanto a **meditação** é o que se consegue perceber “como ocorrendo” naquele momento.

**Reflexão** é sempre interior, é uma volta a tudo o que já se aprendeu, a tudo o que já se viveu. A **meditação** é uma ponderação entre o que se conhece e alguma coisa que está ocorrendo.

### OBJETIVO:

O Centro Espírita crítico, trabalhando ciência, filosofia e religião, ensina o homem a pensar, a buscar a meditação e fazer criticamente a reflexão para compreender a significação do seu ser diante da vida, dos princípios básicos do Espiritismo: Deus; Jesus Cristo; o livre-arbítrio; a reencarnação; a interação entre os polissistemas culturais, material e espiritual – o processo mediúnico.

No Centro Espírita, quem aprende a pensar caminha criticamente para superar as dificuldades, para transformar problemas em desafios, fazendo do seu cotidiano, exercício de coragem, fé absoluta em Deus e consciência crítica da perenidade da vida, da eternidade.

Para fazer os exercícios de meditação e reflexão são indicados os seguintes documentos orientativos:

### VER OS EXERCÍCIOS ATRAVÉS DOS DOCUMENTOS:

D.O no. 27 - RESPIRAÇÃO  
D.O no. 17 - RELAXAÇÃO  
D.O no. 25 - TOQUE QUÂNTICO MEDIÚNICO  
D.O no. 34 - PSICONEUROIMUNOLOGIA

### LEITURA RECOMENDADA:

- “Ensaio sobre Meditação e Reflexão” – Profº Maury Rodrigues da Cruz
- “Cadernos de Psicofonia 2018 – Doutrina Espírita e a Dinâmica Não Linear dos Sistemas Vivos” – do Espírito Antonio Grimm, médium Maury Rodrigues da Cruz.