

ТАЙНА ЄВХАРИСТІЇ ЯК ІНІЦІАЦІЯ ДУХОВНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті обґрунтовано християнсько-психологічний зміст Тайни Євхаристії як форми реалізації принципу сакраментальності. Проаналізовано її ініціуючу роль у духовному розвитку особистості.

Ключові слова: особистість, духовність, духовний розвиток, сакраментальність, сакральність, Тайна Євхаристії.

In the article the Christian and psychological contents of the Eucharist Mystery as a form of the realization of the principle of sacramentality is proved. The author analyses its initiative role in the spiritual development of personality.

Key words: personality, spirituality, spiritual development, sacramentality, sacrament, the Eucharist Mystery.

«Я – хліб живий, що з неба зійшов...» /Лв. 6: 51/

Постановка проблеми. Вихідну позицію в обґрунтуванні християнсько-психологічного принципу сакраментальності як методологічної засади психології духовного розвитку особистості визначає положення про те, що людина створена за образом і подобою Бога. Вона є носієм Його образу, який не може зруйнувати ніхто і ніщо. Духовна іпостась визначає суть істинної природи людини не просто як ознака, характеристика, а як принцип її сакралізації. Інакше кажучи, це те, що визначає якісну вартість людини в порівнянні з іншими живими істотами, а також спосіб її буття в цілому. Духовна природа людини вже від початку постає зобов'язувальною умовою самопізнання, саморозвитку та самовдосконалення людини.

Як важко психологічними термінами охопити зміст принципу сакраментальності, так ще більшу трудність убачаємо в можливості психологічної інтерпретації суті Тайни Євхаристії як форми його реалізації. Висвітлюючи це питання, намагатимемося збагнути суть цього сакраментального дійства під кутом зору людини, яка стає його активним учасником, яка шукає й знаходить сенс свого буття в реальності «зустрічі з Христом», яка внутрішньо переживає цю зустріч, черпає духовні сили спроможності «бути у світі, але бути не від світу». Ось два джерела, що визначили зміст наших міркувань із цієї проблематики: праці теологів і філософів (серед них, передусім, Вацлав Гриневич, Іван Золотустий, о. Андрій Кураєв, Іван Павло II, о. В.Лось, Й.Рацінгер, В.С.Соловйов, Вл.Софрон Мудрий, С.Л.Франк, О.Шмеман та ін.) та свідчення практикуючих християн.

Як засвідчують результати проведеного нами опитування, навіть серед осіб, які відвідують храм, доволі невеликий відсоток тих, хто розуміє богословський зміст Тайни Євхаристії. Прослідковується нерозуміння й навіть своєрідна боязнь цього дійства. Багато хто зі шкільних років, можливо, пам'ятає, як це Таїнство злобно висміяв Л.Толстой у романі «Воскресіння» (а також у своїх

публіцистичних творах). Такий самий пасквіль на згадане Таїнство можна знайти в книзі «Катехизм без прикрас» колишнього богослова, а потім запеклого атеїста О.Осипова. Що нібито «магічний обряд причащення» зародився «від тотемізму». Бо ж давні люди один чи два рази на рік урочисто вбивали тварину, яку вважали священною і своїм предком, їли її тіло і кров, «щоб прийняти в себе силу бога-предка і стати могутнішими». Так само, «підходячи сьогодні, у дні космічної ери, до «тіла і крові Господа Ісуса Христа», християни нібито повторюють богопоїдання». І, на жаль, дуже нелегко знайти пояснення того, що за цим існує прихований глибокий і містичний смисл і що участь у цьому Таїнстві аж ніяк не може «принизити» найосвіченішу людину початку ХХІ ст.

Євхаристія є таїнством віри, таїнством, що перебуває за межами раціонального розуміння, воно може бути прийняте тільки вірою. Перед цією тайною любові людський розум відчуває свою обмеженість. Тому зрозуміло, що впродовж століть самоочевидність цієї істини вимагала від психологів великих зусиль, щоб бути раціонально обґрунтованою. Ці зусилля корисні тим, що змогли пов'язати критичний пошук розуму з живою вірою Церкви.

Богословське визначення Євхаристії заковане в грецькій етимології однойменного обряду. Євхаристія «є подякою Богові. Грецькі слова εὐχαριστεῖν /Лк. 22: 19; 1 Кор. 11: 24/ та εὐλογεῖν /Мт. 26: 26; Мк. 14: 22/ перегукуються з юдейськими благословеннями, які прославляють – особливо під час трапези – Божі діла: творення, відкуплення та освячення»; *Вечеря Господня*, «бо йдеться про Тайну Вечерю Господа зі Своїми учнями»; *Ламання хліба*, «бо цей обряд, типовий для юдейської трапези, був використаний Ісусом, коли Він як Господар столу благословляв і роздавав хліб – особливо під час Тайної вечері»; *Євхаристійне зібрання*, «бо Євхаристія здійснюється на зібранні вірних, яке є видимим вираженням Церкви»; *Спомин Страстей і Воскресіння Христа*; *Свята жертва*, бо вона уприсутнює єдину жертву Христа Спасителя і приєднує до неї приношення Церкви; *Свята і Божественна Літургія*, бо вся літургія Церкви знаходить свій осередок і найдосконаліший вираз у відправі цього таїнства; *Причастя*, бо цим таїнством єднаємось з Христом, Який робить нас учасниками Свого Тіла і Своєї Крові для утворення Єдиного Тіла...» [3, с.323–324]. «Євхаристійна відправа завжди містить: проголошення Слова Божого, подяку Богові Отцеві за всі Його добродійства, особливо за дар Свого Сина; освячення хліба і вина та участь у літургійному бенкеті через прийняття Тіла і Крові Господа. Ці елементи становлять єдиний акт культу» [там само, с.342].

Справді, в Євангелії від Матея сказано, що Христос «узав хліб, поблагословив, поламав і дав своїм учням і сказав: “Прийміть, споживайте, це – тіло Моє”. А взявши чашу і подяку вчинивши, Він подав їм і сказав: “Пийте з неї всі, бо це є кров Моя Нового Заповіту, що за багатьох проливається на відпущення гріхів”» /Мт. 26: 26–27/ (див. також Марка 14: 22–24 і Луки 22: 19–20). Ці слова священник проголошує в найголовнішій частині Літургії, яка зветься Євхаристичним канонем. Є вони і в Євангелії від Івана: «Хто тіло Моє споживає і кров Мою п'є, той має життя вічне» /Ів. 6: 54/, а також: «Хто слово Моє берегтиме, не побачить той смерті повік» /Ів. 8: 51/.

Найвиразніше щодо розуміння Таїнства Євхаристії висловився польський учений-богослов Вацлав Гриневич у книзі «Наша пасха з Христом»: «Науку про Євхаристію не можна звести до питання про речову і тілесну присутність Христа, ані тим більше до ізольованої проблеми способу переміни хліба й вина. Це було б велике її збіднення... Схоластичний аналіз цього питання... призвів до зубожіння, яке сучасна думка з трудом намагається подолати... Слід шукати нових категорій мислення... Христос справді зробив матеріальні речі засобом своєї присутності». Але: «Євхаристійна присутність Христа – це його присутність у Святому Дусі. Євхаристійне тіло Христа – це “тіло духовне”, воскресле і проникнуто присутністю Святого Духа... Християнська пасхальна теологія повинна здолати будь-який “фізицизм” у розумінні Євхаристії, який розглядає лише зміни самих елементів, але втрачає особистий дар Христового Воскресіння. Говоримо про присутність особи для особи. А це – за допомогою матеріальних речей, які отримують новий вимір. Стають знаками, що роблять речовою ту присутність. В Євхаристії за допомогою знаків хліба і вина реалізується присутність Христа... Метою є не їжа як така, а взаємний стосунок між Подавцем і обдарованим» [1, с.422].

А ось як це питання з'ясовує С.Л.Франк: «Раціональні, абстрактно-богословські пояснення того, в чому полягає тут зв'язок між чуттєвою реальністю тілесних речей та актів і духовною реальністю божественних, благодатних сил, по суті, є марним, бо вони безпредметні... Так, у таїнстві причастя мова йде, звичайно, не про яке-небудь “хімічне” перетворення хліба і вина в тіло і кров Христові... Це... – символізована реальність... яка просвічує і проникає в нас через чуттєвий символ. Істотне тут лише одне: щоб ми відчували саму божественну реальність, мали живе сприйняття її присутності. У протилежному випадку Таїнство перетворилося б в умовний обряд і внаслідок цього втратило б свою живу силу, свій справжній релігійний смисл» [4, с.189–190].

Спроможність людини бути суб'єктом цього дійства визначається рівнем її віри, її внутрішнім налаштуванням на зустріч з Богом саме в такий спосіб. Чи стане Причастя буденною подією, формальним актом, який слідує за покаєнням, чи ж – подією внутрішнього преображення, незворотним кроком особистісного зростання, залежатиме від реального стану духовності людини в цілому. Важливе розуміння сенсу Таїнства її учасником та усвідомлення особистісної відповідальності, яка покладається на нього як до початку її здійснення, самого обрядового процесу, так і по його завершенні. Саме тому церква застерігає від можливого гріха святотатства, а слова, які проголошує священник перед прийняттям Причастя, настановляють: «Зі страхом Божим і з вірою приступіть!» Подія долучення до таїнства Євхаристії визначає її роль своєрідної ініціації на шляху духовного розвитку особистості.

Тайна Євхаристії – це містичне дійство. Кожен з його учасників є співтворцем розподіленої символічної реальності. Символічна реальність Євхаристії настільки ж психологічна, як й онтологічна. Вона виражає ціннісне устремління особистості до діалогічного спілкування з трансцендентною Першопричиною.

«Дійсність, що визначається Євхаристією, була встановлена під час Останньої вечері Ісуса (насамперед, пор. Лк. 22: 19; 1 Кор. 11: 23; пор. Мр. 14: 22). На ній Ісус Христос, згідно Його слова, пожертвував для споживання своє “тіло” і свою “кров” у вигляді хліба і вина. Сенс цієї дії виникає з ситуації та застосованих понять. Фундаментальне значення має ідея смерті: Ісус свідомо приймає свою долю і об’єднує її з центральним змістом свого вчення. Далі Ісус есхатологічно розуміє цю вечерю як передбачення остаточного весільного бенкету. Нарешті стверджуючою ідеєю цієї Вечері Ісуса є ідея спільноти (зв’язок Ісуса зі своїми приятелями та встановлення спільноти між ними)» [6, с.163].

Символ стає засобом та способом, який реалізує можливість входження людини в дійсність Тайни Євхаристії. Однак тут необхідно уточнити, що в даному випадку символ не є простим зображенням, імітацією образу, дії, а наочним способом відтворення конкретного образу чи дії. Як зауважує Я.Спітеріс, символіка Святих Тайн не є лише щось, що символізує чи виключно вказує на щось, але вміщує в собі повноту духовної реальності в цілісному контексті літургійної відправи. Символіку Тайни Євхаристії утворюють насамперед реалізаційні, реальні символи [11]. Як зауважує О.Шмеман, не рідко в літургійному дійстві відбувається «спрощення» символіки дійства, яке набуває тільки номінального характеру, а тому спотворює істинний сенс християнського богослужіння. Ставлення до Євхаристії лише як до обряду, а не до містерійного дійства є свідченням занепаду релігійної духовності. Символіка Тайнства Євхаристії не є такою, що «означає», але такою, що «є» самою реальністю [10].

Людина, будучи учасником Літургії, у символічний спосіб стає співтворцем історії спасіння. Тут реальність її життя з усіма його труднощами, негараздами, успіхами й здобутками набуває онтологічного змісту, оформлюється в конкретний образ, невід’ємний елемент у «мозаїці» історії спасіння людства. Тут вона має можливість оцінити й трансформувати цей образ як власний здобуток, досягнення і внесок у реалізацію Божого плану. Критерієм оцінки й трансформації стає Христос, бо «всі хто в Христа хрестилися, у Христа зодягнулися» /Гал. 3: 27/.

У Тайні Євхаристії для людини Христос виступає медіатором, через Якого вона жертвує собою (служить) Богу, засвідчує свою відданість Йому. У тайнстві Євхаристії людина демонструє своє прийняття жертви Христа, яку Він чинить для свого Отця, і показує, що готова долучитись до Його духовного подвигу. Формується особистісний смисл жертви Христа й прагнення в дієвий сакраментальний спосіб розділити з Ним цю жертву. В усвідомленому почутті жертвовності консолідовані всі релігійні уявлення та переживання людини, її готовність наслідувати Його духовний приклад як ідеал особистісного зростання.

«Догма Євхаристії дає автентичне значення духовності та духовного життя. Хліб і вино, дві реальності, які об’єднують плід землі і працю людини, в євхаристичному посвяченні, силою Святого Духа, стають досконало духовною реальністю, тобто тілом і кров’ю Христа. Шматок хліба в євхаристичній Літур-

гії... унаочнює нам здійснене Ним спасіння і справді передає нам весь той дар, який Він зробив з Себе самого» [8, с.46–47].

«Християнська віра – це не просто погляд, звернений назад, відданість джерелам, які лежать позаду нас у часі; таке розуміння привело б нас, у кінцевому рахунку, до романтики і простої реставрації. Вона є не просто поглядом, спрямованим у вічність: це було б платонізмом і метафізикою. Вона є, передусім, поглядом уперед, горизонтом надії. Зрозуміло, що не тільки це: надія була б утопією, якщо б її мета була тільки власним міркуванням людини. Вона є істинною надією завдяки тому, що перебуває в координатній системі всіх трьох вимірів: минулого, тобто вже здійсненого прориву, – теперішнього, яке дає єдність роздробленому часу, – і майбутнього, у якому Бог і світ зустрінуться, так що Бог у світі і світ у Богові стане Омегою історії... Для історії Бог стоїть у кінці, для буття – Він стоїть на початку» [7, с.187]. Саме в Тайні Євхаристії збувається есхатологічна спрямованість християнської віри, у якій ритуально-символічно зінтегровано три часові площини існування *буття людини* – її минуле, теперішнє й майбутнє.

Універсальний аспект Євхаристії полягає в тому, що в теперішньому часі, «тут і тепер» відбувається містична зустріч людини з Богом. Ця зустріч стає можливою через факт минулого – страждання, смерть та воскресіння Сина Божого, через факт теперішнього – усвідомлення конкретною людиною своєї причетності до історії боголюдства, переживання себе суб'єктом світозміни силою віри в спасіння. «Через віру отримуємо в нашому умі відбиток зі споглядання небесної реальності; тоді коли міркуємо над тим, що Христос, який є на небі, який є мертвий, воскреслий і вознісся задля нас на небо. У цей час усе це сакраментально (реально) здійснюється через символи. Інакше кажучи, коли з вірою засвідчуємо нашими очима сакраментально пригадуванні діяння, то в той самий час ми приведені, щоб бачити те, що Він ще тепер помирає, воскресає й возноситься на небо» [12, с.15, 20].

Індивідуально-особистісний аспект Євхаристії полягає в її здатності ініціювати й скріпити духовне преображення конкретної людини, щоб іти вперед із новою духовною наснагою в союзі з Христом: «Живу вже не я, а живе Христос у мені» /Гал. 2: 20/. Як зауважує о. В.Лось, на відміну від поганського культу літургія не має абсолютної цінності, вона має цінність лише у ставленні до Христа і у ставленні до конкретної людини. Літургія творить саму людину. Ми не можемо зводити літургію до сутності кожного з нас, але через Божий Дар можемо підносити нашу сутність до реальності літургії. Літургія не є славленням того, ким ми є, але того, ким маємо бути [11].

У психологічному відношенні інтеграція загальнолюдської духовної історії з індивідуальною людською перспективою є запорукою духовного розвитку. Людина починає оцінювати вартість власного життєздійснення не з точки зору своїх приватних інтересів і досягнень – матеріальних достатків, соціального статусу, престижу та ін., а з точки зору її відповідальної співучасті у творенні духовного Універсуму: «Особливим наслідком есхатологічної Євхаристії є також те, що вона дає силу нашому паломництву через історію, вкладаючи зер-

но живої надії в щодення кожного з нас. Якщо християнська візія відкриває нам погляд на нові небеса і нову землю /Отк. 21: 1/, то не послаблює, а, навпаки, скріплює наше почуття відповідальності стосовно теперішнього світу. На початку нового тисячоліття хочу наголосити, що християни сильніше, ніж будь-коли дотепер, мусять відчувати відповідальність щодо своїх обов'язків громадян цього світу. Їхнє завдання є світлом Євангелії допомогти будівництву гуманнішого світу, світу, який би відповідав Божому планові» [2].

Психологічно людина влаштована так, що вона вірить у достеменність того, що вона сприймає: бачить, чує, торкається тощо. Можна тільки припустити, що розуміння природи людини спонукало Христа обрати наочний спосіб свідчення своєї присутності в житті людей після Його смерті. Уходження в життя людини під видом хліба і вина є способом символічного унаочнення єднання людини і Христа, містичного передавання історичної традиції богоприсутності в земних справах особи. «Є глибокий зміст у тому, що Христос хотів залишитися присутнім у Своїй Церкві таким незвичайним (унікальним) способом. Оскільки Христос мав покинути Своїх видимим способом, то бажав залишити нам Свою таїнственну присутність; оскільки Він мав жертвувати Себе на Хресті за наше спасіння, Він хотів, щоб ми мали спомин тієї любові, якою Він нас полюбив “до кінця” /Ів. 13: 1/, аж до дарування Свого життя. Дійсно, Своєю євхаристійною присутністю Він таємниче залишається між нами як Той, що нас полюбив і віддав Себе за нас, і Він залишається у знаках, які виражають і передають цю любов» [3, с.335].

У праці російського богослова протоієрея Олександра Шмемана «Євхаристія. Таїнство Царства» читаємо: «Євхаристія звершується від початку і до кінця над хлібом і вином. Хліб і вино є їжею, яку від початку Бог створив як життя: “Вам це буде в їжу” /Бут. 1: 29/. Але смисл, суть, радість цього життя не в їжі, а в Богові, у спілкуванні з Ним... Мета Євхаристії – не в преложинні хліба і вина, а в нашому причащенні Христу... Євхаристія – це Таємниця, яка не може бути розкрита і з'ясована в категоріях цього світу – часу, сутності, причинності». Далі слідує надзвичайно важливе уточнення: «У Літургії ми не повторюємо і не зображаємо – ми заглиблюємося в цю таємницю спасіння і нового життя, здійснену одного разу, але даровану нам... І в цій небесній, вічній і надсвітовій Євхаристії не Христос сходить до нас, а ми підіймаємось до Нього» [10, с.254, 255].

У події містичного єднання людини із Христом знімається екзистенційна проблема самотності віруючої людини. Зрештою, феномен самотності може переживатись на рівні тілесного, психодинамічного та соціокультурного існування релігійної людини, на інтра- та інтерсуб'єктних рівнях життєздійснення, але не на духовному рівні, метасуб'єктному. Людина може бути самотньою по відношенню до себе самої – «самотньою в собі», по відношенню до інших – «самотньою серед інших», але вона не може бути самотньою по відношенню до Творця, до Абсолюту буття. Її духовна іпостась – це частинка Духовного буття, частина Тіла Христового.

Очевидно, у духовних переживаннях віруючої людини самотність існує, вона може виражатись у крику душі: «Боже, чому Ти мене покинув?», але вона існує не як об'єктивний факт, а як суб'єктивне переживання. Навіть якщо людина закрита на Духовне Буття, вона не перестає бути його частиною, вона залишається в лоні Вічної Любові. Як відзначив Й.Рацінгер, «ми бачимо, що сама по собі людина не зберігає існування, вона може залишитися присутньою в інших, але тільки примарно і неостаточно, оскільки й інші є минуцими. Той, хто є, хто не виникає й не минає, а залишається посеред усього, що стається й минає, – Бог живий. Який зберігає не тільки тінь і відлуння мого буття і помисли Якого – не бліді відображення реальності. Я сам – Його думка, у якій моє існування стає глибиннішим, аніж воно було б саме по собі; його Думка – не тінь, а джерело, джерельна сила мого буття. У Ньому я не можу бути тільки тінню; у Ньому я воістину стаю ближчим до себе самого, аніж при своїх спробах залишитись тільки в собі самому» [7, с.239].

Духовний розвиток людини як учасника Літургійного дійства не обмежується просторово-часовими рамками його здійснення – неділею як сьомим днем тижня та конкретним храмом. Це процес, який триває все свідоме християнське життя й називається літургією життя. Христова жертва об'являється в щоденній учинковій готовності навіть зректись самого себе, узяти свій хрест і піти за Христом. Готовність до богонаслідування може «бути конкретизована і розвинута в серйозну програму етичного (духовного) саморозвитку. Є всі підстави назвати вимогу “візьми хрест свій” основною, ще одним категоричним імперативом. Вона включає в себе і першу, і третю вимоги. Бо зректись себе в подальшому тлумаченні не є одноразова дія. Це шлях і спосіб життя. Зректись себе означає зректись себе в проявах недосконалості (непорядності, жорстокості, гордині, егоцентризму...). Конкретніше: залишити свої погані звички (скільки їх завжди й особливо сьогодні?), воліти перемоги над недобрими бажаннями й думками, віддаляти від спокус, зухвалих планів, всього фальшивого. І це можливо! На ґрунті міцної віри, вихованості, твердих культурних навичок можливо. Це ж і мають на увазі, коли кажуть, наприклад, “ходімо... подалі від гріха”, “не доводь до гріха”, “не спокушай”, “не залишай мене самого” і т. ін. Йти за Хрестом – означає наслідувати Його вчинки, спосіб життя в межах, доступних смертній людині. Це також можливо, коли йдеться не про чудеса, а про поведінку, яка цілком доступна етичній “операціоналізації”, тобто її прояву в категоріях людської моралі. Наслідувати риси Його характеру (терпимість і терплячість, мужність і ніжність, доброту і самообмеження, самоповагу і самокритику, пробачливість і духовну незламність...) – як це привабливо і втішно...» [9, с.134]. Духовна результативність участі віруючої людини в Тайні Євхаристії з богословської точки зору, виражена в таких «плодах Причастя», як «збільшення єднання з Христом», «оберігання від майбутніх гріхів», «зобов'язання допомагати вбогим», «творення Церкви» [3, с.338, 339, 340].

Висновки. У рамках християнсько-орієнтованої психології духовний розвиток особистості розглядається як процес реалізації трьох принципів – сакраментальності як необхідності, суб'єктивності як спроможності та діалогічності як

можливості. Тайна Євхаристії є формою реалізації принципу сакраментальності. Перебуваючи за межами раціонального розуміння, вона є потужним джерелом розвитку духовних переживань особистості, сакральним містичним дійством, у яке входить віруюча людина. Кожен з учасників цього дійства є співтворцем символічної реальності, яка є такою ж мірою психологічною, як й онтологічною. Вона виражає ціннісне устремління особистості до діалогічного спілкування із трансцендентною Першопричиною. Спроможність людини бути суб'єктом цього дійства визначається рівнем розвитку її духовності, її внутрішнім налаштуванням на зустріч із Творцем саме в такий спосіб. Подія долучення до Тайнства Євхаристії визначає її роль своєрідної ініціації на шляху духовного розвитку особистості.

1. Гриневич В. Наша пасха з Христом / В. Гриневич. – Люблін, 1987. – Т. 2. – 422 с.
2. Іван Павло II Енцикліка «Євхаристія» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL <http://www.christusimperat.org/node/122> (16 серпня 2009).
3. Катехизм католицької церкви. – Л. : Місіонер, 2002. – 772 с.
4. Климишин І. А. Збагнути світ і себе в ньому / І. А. Климишин, О. І. Климишин. – Івано-Франківськ : Гостинець, 2006. – 204 с.
5. Осипов Ю. С. Выступление на Всемирном Русском Народном Соборе «Вера и знание» (18–20 марта 1998 г.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL <http://www.netda.ru/sobor/sarov98vera.htm#07> (22 жовтня 2005).
6. Рагнер К. Короткий теологічний словник / К. Рагнер, Г. Форгрімлер ; за ред. кир Софрона Мудрого. – Л. : Вид-во Львів. полігр. технікуму, 1996. – 664 с.
7. Рацингер Й. Введение в христианство : Лекции об апостольском символе веры / Й. Рацингер. – Брюссель, 1988. – 318 с.
8. Рупнік М. І. Духовне життя / М. І. Рупнік. – Рим, 1995. – 118 с.
9. Фомін В. М. Етика та естетика хреста / В. М. Фомін, Р. В. Фомін // Галицько-буковинський хронограф. Гуманітарний альманах № 1 (2). – Івано-Франківськ ; Чернівці, 1997. – С. 129–142.
10. Шмеман О. Євхаристія : Тайнство царства / О. Шмеман. – Л. : Свічадо, 2007. – 272 с.
11. Los V. La vita Cristiana e la vita sacramentale nel pensiero di N. Cabasilas / V. Los. – Tesina di licenza della teologia dogmatica. PUG – Roma, 2001. – 70 p.
12. Shapiro D. H. Examining the context and content of meditation: a challenge for psychology in the areas of stress management, psychotherapy and religious values / D. H. Shapiro. – J Human Psychol, 1994; 34 (4): 101–35.