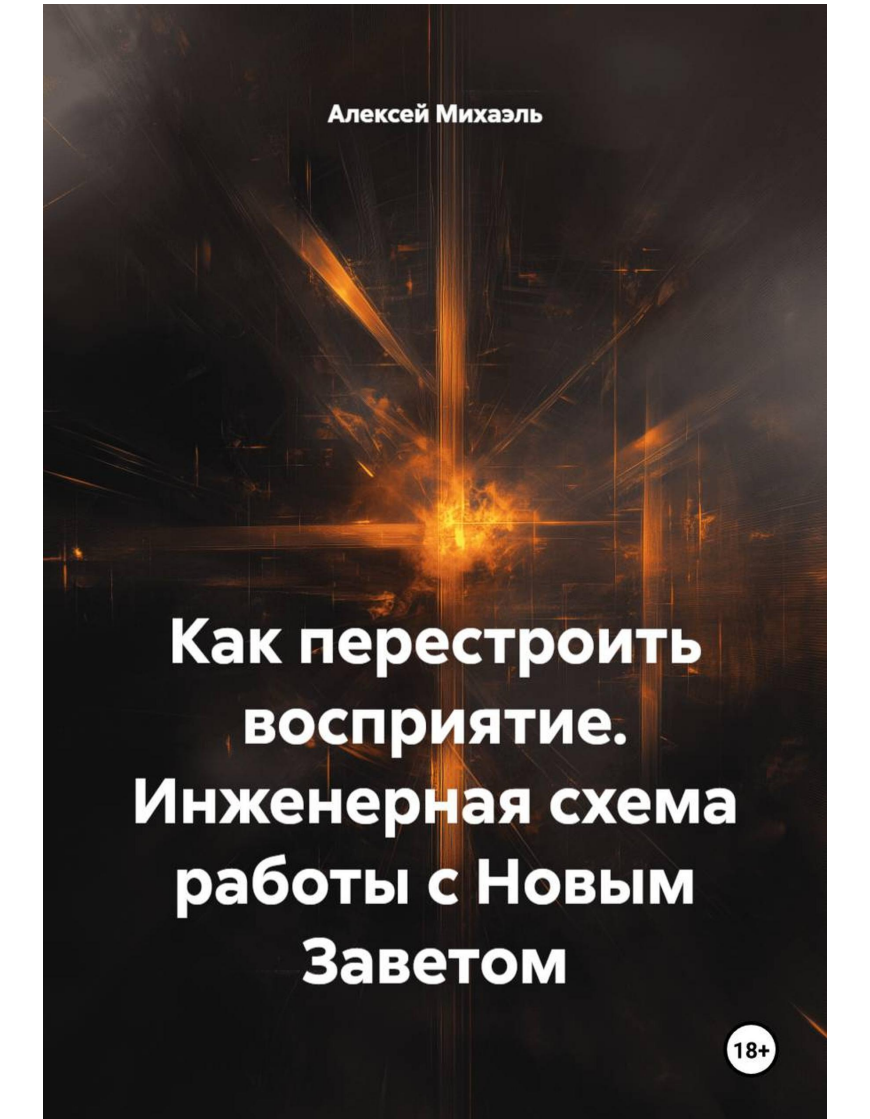




Алексей Михаэль

**Как перестроить
восприятие.
Инженерная схема
работы с Новым
Заветом**

18+

Алексей Михаэль

Как перестроить восприятие. Инженерная схема работы с Новым Заветом

*<https://litres.ru/74188234>
SelfPub; 2026*

Аннотация

«Кто имеет уши слышать, да слышит.»

Что, если Новый Завет — это не свод моральных правил, а вибрационный код, запускающий перестройку сознания? Что, если чтение может быть не интеллектуальным актом, а физическим резонансом, который меняет вашу «проводку», позволяя душе занять место эго?

Перед вами — карта местности, а не инструкция к действию. Автор не обещает просветления за 40 дней. Он честно предупреждает о головных болях, эмоциональных кризисах и периодах отката. И дает главный навык: умение возвращаться в состояние внутренней тишины, когда вы сбились.

Это книга для тех, кто устал от теорий и хочет проверить все на собственном опыте. Если вы готовы читать медленно, по 3–5 строк в день, и не торопиться с выводами — этот текст для вас.

Предупреждение: Автор не врач. При появлении физических симптомов, сохраняющихся более 3 дней, необходимо прекратить практику и обратиться к специалисту.

Алексей Михаэль

Как перестроить восприятие. Инженерная схема работы с Новым Заветом

**Как перестроить восприятие. Инженерная схема
работы с Новым Заветом**

«Я не учу — я свидетельствую. Я не создаю — я позволяю
проявиться.»

«Кто имеет уши слышать, да слышит.» (Мф 13:9)

ВАЖНОЕ ПРЕДУВЕДОМЛЕНИЕ

Данный текст, представляет собой авторскую гипотетическую модель изменения сознания, основанную на личном опыте и интерпретации духовных традиций. Он не является:

- медицинской рекомендацией,
- психотерапевтическим руководством,
- инструкцией по самолечению,

- заменой профессиональной психиатрической или психологической помощи.

Автор не является врачом, психотерапевтом или клиническим психологом.

Все описанные процессы (головные боли, аритмия, депрессия, бессонница, эмоциональные кризисы) могут иметь как духовную, так и сугубо медицинскую природу. Автор настоятельно рекомендует:

1. Перед началом любой практики, связанной с изменением сознания, пройти **стандартное медицинское обследование** (ЭКГ, общие анализы, консультация терапевта и невролога).

2. При появлении физических или психических симптомов, которые **сохраняются более 3–5 дней**, усиливаются или мешают повседневной жизни — **немедленно прекратить практику** и обратиться к специалисту.

3. Воспринимать данный текст как **одну из возможных карт местности**, а не как единственно верный путь. Если вы чувствуете внутреннее сопротивление, тревогу или сомнение — это не «сопротивление эго», а **нормальная ре-**

акция психики, которую следует уважать.

Ответственность за применение описанных методов полностью лежит на читателе. Автор не даёт гарантий достижения описанных состояний, не несёт ответственности за возможные негативные последствия и не вступает с читателем в терапевтические или духовно-учительские отношения.

Данный текст — это приглашение к исследованию, а не предписание к действию.

ПРЕДИСЛОВИЕ

О чём этот текст и о чём он не говорит

Перед вами не священное писание, не научная монография и не психотерапевтическое руководство. Это — **инженерная схема**, собранная из личного опыта, наблюдений и интерпретации древних текстов.

Автор не учит вас жить. Он не даёт заповедей. Он не обещает просветления через 40 дней. Он предлагает **гипотезу** о том, как устроена связь между структурой восприятия и тем, что многие традиции называют «истинным Я», и показывает один из возможных инструментов для работы с этой связью.

Как читать этот текст

1. Не за один раз.

В нём 8 глав. Читайте по одной главе в день. Между главами — пауза минимум в несколько часов. Это не художественная литература, которую можно «проглотить». Это карта местности, которую нужно рассматривать, останавливаясь на деталях.

2. С карандашом в руке.

Если какая-то мысль вызывает у вас сопротивление — выпишите её. Если какая-то мысль вызывает восторг — выпишите и её. В конце чтения вы увидите свой собственный диалог с текстом. Это ценнее, чем согласие или несогласие.

3. Не верьте автору на слово.

Всё, что здесь написано, — **проверяемо** только на вашем собственном опыте. Если вы попробуете предложенный метод чтения Нового Завета и ничего не почувствуете — это не значит, что вы «недостаточно чисты» или «сопротивляетесь». Это значит лишь, что данный инструмент в данный момент вам не подходит. Это нормально.

4. Не торопитесь применять.

Прочитайте текст полностью, не начиная практику. Затем

подождите 2–3 дня. Затем вернитесь и решите, готовы ли вы попробовать предложенный метод. Спешка в таких вещах создаёт иллюзию прогресса, за которой следует разочарование.

Что важно помнить во время чтения

- Ваше тело — ваш главный советчик.

Если во время чтения у вас учащается сердцебиение, появляется тревога, головная боль или чувство, что «что-то не так» — закройте текст. Сделайте паузу на день. Ваше тело знает свою меру. Оно не «сопротивляется» истине — оно заботится о вас.

- Ваши сомнения — не враги.

В некоторых духовных текстах сомнение объявляется «препятствием». Здесь — нет. Сомнение — это ваш внутренний исследователь. Он проверяет, не обманывают ли вас. Относитесь к нему с уважением.

- Никто не станет «лучше» от этого текста.

Цель работы — не стать «святее», «выше» или «умнее» других. Цель — стать честнее с самим собой. Если после прочтения вы чувствуете превосходство над теми, кто не читал этот текст, — значит, вы поняли его ровно наоборот.

Кому этот текст может не подойти

Это честное предупреждение:

- Если у вас есть **диагностированные психические расстройства** (особенно шизофрения, биполярное расстройство, клиническая депрессия с суицидальными мыслями) — этот текст не для вас. Работа с изменением сознания может спровоцировать обострение. Обратитесь к специалисту.

- Если вы находитесь в **остром жизненном кризисе** (потеря близкого, развод, потеря работы, тяжёлая болезнь) — отложите этот текст на 2–3 месяца. Сначала стабилизируйте жизнь. Духовные практики в момент нестабильности часто усугубляют, а не исцеляют.

- Если вы ищете **быстрый результат** — этот текст разочарует вас. Предложенный метод требует месяцев, а не дней.

Как использовать этот текст как инструмент

1. Прочитайте Введение и Главу 1–2 (что такое структура поля и истинное Я).

→ Задайте себе вопрос: *«Близка ли мне эта модель? Резонирует ли она с моим опытом?»*

2.Прочитайте Главу 3—4 (как они связаны и порядок изменения).

→ Задайте себе вопрос: *«Был ли у меня когда-нибудь опыт остановки мыслей? Хотя бы на секунду?»*

3.Прочитайте Главу 5 (чтение Нового Завета).

→ **Не начинайте практику сразу.** Подождите день. Затем решите, готовы ли вы попробовать.

4.Прочитайте Главу 6—7 (порядок и рекомендации).

→ Если вы решили попробовать, выберите **одно Евангелие** и работайте с ним в течение месяца, как описано.

5.Прочитайте Главу 8 и раздел о признаках отката.

→ Держите эти признаки рядом с собой. Они помогут вам не сбиться и вовремя заметить, что процесс пошёл не туда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.