Если человек духовно зрелый или можно сказать взрослый, он может различать написанное. То есть написанное духом или от самого человека. Как говорится ребенку нужно пить молоко, а взрослому можно любая пища. Поэтому все что он читает пропускает как через сито. Начинать всегда лучше с канонического писания или можно сказать узаконенного. И по мере взросления можно читать все и сравнивать с каноном. Я лично пользуюсь узаконенным писанием. Хотя говорят, что Ватикан скрывает много написанного, но все это разговоры без фактов. Всех Благ.