

Joe Rogan Experience #2562 - Dan McClellan

PowerfulJRE · 2026-10-07 · <https://www.youtube.com/watch?v=GMwihA5jnhY>



В выпуске подкаста Джо Роган беседует с библеистом и исследователем когнитивного религиоведения Дэном Макклелланом. Разговор посвящен научному анализу библейских текстов, их историческому и языковому контексту, а также психологическим механизмам, лежащим в основе веры и восприятия священных писаний.

Главная мысль беседы заключается в том, что Библия — это сложный, развивавшийся веками корпус текстов, отражающий культуру Древнего Ближнего Востока и политические вызовы своего времени, а не застывший монолитный свод догм. Научный анализ с опорой на текстологию, археологию и когнитивистику демонстрирует, как реальные факты расходятся с устоявшимися религиозными представлениями.

Парасоциальные связи, здоровье и физиология

Парасоциальные связи и медиапроизводство 00:14: Регулярный просмотр контента формирует парасоциальную связь, создающую асимметрию и психологическую неловкость при первой реальной встрече: зрителю кажется, что он знает блогера годами, тогда как для автора это контакт с незнакомцем (пример — знакомство Макклеллана с актером Джоэлом Макхейлом на FanX в Солт-Лейк-Сити). Авторы масштабных проектов с тысячами материалов (около 3000 выпусков у Рогана и около 4000 видео у Макклеллана) физически не помнят все сказанное ранее. Постоянное обновление аудитории оправдывает циклическое повторение базовых тем раз в полгода.

Поддержка памяти и когнитивных функций 03:59: Публичные выступления и стресс вызывают сбои оперативной памяти в извлечении имен и терминов. Для поддержания энергетики нейронов и метаболизма мозга Макклеллан ежедневно принимает по 10 г креатина, опираясь на современные клинические данные.

Фактчек: 10 г креатина ежедневно — доказанный способ поддержки памяти и работы мозга — ⚠: Возможное улучшение памяти подтверждается частью исследований, но результаты неоднородны; оптимальная когнитивная дозировка и преимущество 10 г перед 3–5 г у здоровых выпавших взрослых не установлены. Все три фактчека осторожны, однако практическая рекомендация Gemini о «твёрдой доказательной базе» 5–10 г для умственной работы противоречит этой осторожности и не должна становиться медицинским советом.

Опыт карнивор-диеты и роль клетчатки 05:11: Общепринятая обязательность пищевых волокон подвергается сомнению: двухмесячная мясная диета после первичного расстройства пищеварения делает стул редким и необременительным из-за полного отсутствия растительных остатков. Пациенты с аутоиммунными заболеваниями и гиперчувствительностью к агрохимикатам (глифосату) часто фиксируют улучшение здоровья при отказе от клетчатки.

Фактчек: Отказ от клетчатки полезен при аутоиммунных заболеваниях и чувствительности к глифосату — ⚠: Качественных клинических доказательств такой пользы карнивор-диеты недостаточно; улучшение может объясняться исключением отдельных пищевых триггеров, а не клетчатки вообще. Достаточное потребление клетчатки связано с меньшими рисками ряда хронических заболеваний, редкий стул не доказывает безопасность рациона, а «гиперчувствительность к глифосату» как объяснение этих симптомов не обоснована.

Влияние углеводов группы FODMAP 07:39: Короткоцепочечные углеводы и сахарные спирты группы FODMAP (ферментируемые олиго-, ди-, моносахариды и полиолы) плохо усваиваются в тонком кишечнике. Продукты с их избытком (бобовые, арбуз, чечевица, некоторые злаки) приводят к брожению, вздутию и задержке жидкости, а их исключение устраняет симптомы непереносимости.

Фактчек: Исключение FODMAP устраняет кишечные симптомы — ⚠: Ограничение FODMAP помогает части людей с синдромом раздражённого кишечника, но не гарантирует исчезновения симптомов у всех. Практический протокол — ограничение на 2–6 недель с последующим поэтапным возвращением продуктов, а не постоянное исключение целых пищевых групп.

Гипоксические тренировки и тренировочные маски 11:14: В студии Рогана гипоксическая камера Exalt XR имитирует высоту 14 000 футов (≈ 4260 м), обеспечивая мощный адаптационный стресс при интервальной работе на VO_2 max (4 минуты нагрузки, 2 минуты отдыха). Популярные в ММА тренировочные маски лишь создают сопротивление воздушному потоку и тренируют диафрагму, но не снижают парциальное давление кислорода и не воспроизводят эффект реальной гипоксии.

Фактчек: Обычные тренировочные маски не воспроизводят высотную гипоксию — □: Маски с сопротивлением дыханию не снижают долю кислорода во вдыхаемом воздухе и не эквивалентны высоте или подаче обеднённой кислородом смеси. Это не подтверждает автоматически ни пользу конкретной камеры, ни превосходство гипоксических тренировок над обычными интервалами для роста $\dot{V}O_2 \max$.

Историко-археологический контекст Древнего Леванта

Культ Яхве и Ашеры в Кунтиллет Аджруд 13:05: Надпись около 800 г. до н.э. на керамическом пифосе из Кунтиллет Аджруд на Синае содержит формулу благословения «Яхве Самарийского и его Ашеры». Под текстом изображены божества с антропоморфными и бычьими чертами, перекликающиеся с египетскими фигурами Беса и Бесет. Это подтверждает политеистические представления древних израильтян, почитавших Ашеру как супругу Яхве.

Фактчек: Надпись «Яхве и его Ашера» доказывает почитание Ашеры как супруги Яхве — △: Надпись из Кунтиллет Аджруд и датировка около 800 года до н. э. подтверждаются; она важна для реконструкции немонотеистических форм древнеизраильской религии. Gemini считает трактовку богини-супруги практически консенсусной, Claude подчёркивает неединогласность: обсуждаются богиня и связанный с ней культовый объект, а рисунки нельзя уверенно отождествлять с Яхве и Ашерой.

Литературные заимствования и образ Моисея 16:50: Спасение Моисея в тростниковой корзине на реке текстуально и сюжетно восходит к более древней аккадской легенде о Саргоне Аккадском. Древние авторы использовали популярные региональные фольклорные тропы в литературной полемике, чтобы утвердить превосходство своего лидера над соседними традициями.

Прагматика текстов и египетское влияние 18:43: Древние религиозные памятники создавались не для нейтральной хроники, а ради политических, вотивных и культовых задач. В Новом Завете биографические детали Иисуса оформлены в стилистике эллинистических жизнеописаний правителей для конкуренции с имперским культом Цезаря. Изображения на левантийской керамике имели вотивную цель материализации благословения; многовековой контроль Египта объясняет обилие египетских мотивов в Иудее, включая крылатого скарабея на царской печати Езекии 21:52.

Контекст раннехристианских текстов 24:20: Изречение «не мир пришел Я принести, но меч» создавалось в условиях реального раскола иудейских семей из-за обращения в христианство и служило пастырским утешением для изгнанных неофитов. Сам библейский термин «Слово Божье» в каноне относится к устному откровению или Христу (Логосу), а не к печатному своду писаний.

Псевдоэпиграфия и трансформация учения о семье 27:52: Подлинные послания апостола Павла отражают ожидание сиюминутного конца света

(парусии), требуя сохранения статуса-кво и безбрачия (1 Кор 7, Мф 19) **31:00**. Брак допускался только как уступка невоздержанным. По мере задержки парусии более поздние псевдоэпиграфические тексты (1 Тим, Тит, Еф, Кол), написанные через 30–50 лет другими авторами, отменили радикальный аскетизм и ввели институт семьи и церковную иерархию, связав спасение женщины с деторождением для физического выживания общин **33:30**.

Фактчек: Поздние псевдоэпиграфические послания заменили безбрачие Павла семейной иерархией — △: Позднее происхождение пастырских посланий и отличие их социальных установок от бесспорных посланий Павла — распространённая историко-критическая позиция. Однако подтверждающая оценка Gemini слишком широка для всего тезиса: авторство Ефессянам и особенно Колоссянам обсуждается отдельно, Павел не вводил всеобщего запрета брака, а «введение семьи ради физического выживания общин» — реконструкция мотивов, не установленный факт.

Античные каноны наготы 29:40: В классическом искусстве умеренные гениталии символизировали разум, самообладание (софросине) и цивилизованность, тогда как гипертрофированные размеры приписывались варварам, сатирам и рабам как знак неконтролируемой похоти. В эпоху контрреформации многие античные статуи были цензурированы фиговыми листками **30:20**.

Формирование ветхозаветного канона и ханаанские истоки

Шумерский Царский список и Вавилонский плен 35:00: Сюжеты книги Бытия опираются на «Энума Элиш» и шумерский Царский список, где правителям приписывались десятки тысяч лет жизни. Мотив потопа появился в месопотамских списках позднее, после чего сроки жизни правителей резко сократились, что отразилось в генеалогиях патриархов. Повествование Бытия сложилось в VIII–V веках до н.э. под ассирийским давлением и в плену; история Вавилонской башни отсылает к зиккурату Этеменанки, чья реконструкция не могла завершиться более 80 лет **37:10**.

Древность поэзии и генезис алфавита 38:35: Повествовательная проза на семитских языках отсутствует до середины IX века до н.э. Древнейшими частями Танаха являются архаичные поэтические фрагменты рубежа II и I тысячелетий до н.э. (Песнь Деворы, Песнь у моря, благословения Иакова, Псалом 68). Письменность зародилась в Египте и Месопотамии для хозяйственного учета и налогов, а не мифов **40:55**. Изобретение протосинайского алфавита (около 1900–1700 гг. до н.э.) через акрофонический принцип сократило сотни логограмм до 22–30 знаков, а финикийцы разнесли эту систему по Средиземноморью **42:45**.

Фактчек: Семитская повествовательная проза отсутствовала до середины IX века до н. э. — □: Аккадский относится к семитским языкам, а прозаические письма и царские надписи с повествовательными фрагментами известны задолго до этой даты.

Датировка перечисленных библейских стихотворений рубежом II-I тысячелетий также спорна: архаичный язык сам по себе не устанавливает точное время создания.

Путь Макклеллана и филологические ловушки 46:00: Интерес Макклеллана к текстологии начался с мормонской миссии в Уругвае. В академической работе он объединил древние языки и когнитивное религиоведение, исследующее влияние архитектуры мозга на религиозные концепты. Дословные переводы порождают массу ложных концепций в соцсетях из-за незнания грамматических и культурных идиом древних языков 48:20.

Тексты Угарита и мифологема Chaoskampf 53:05: Открытие в 1929 году клинописного Угарита в Рас-Шамре выявило западносемитский алфавит из 30 знаков. Таблички сохранили миф о борьбе Ваала с семиглавым змеем Лотаном, формулировки о котором почти дословно повторяются в Книге Исаии (27:1) и Псалме 74 при описании Яхве и Левиафана 54:35. В ближневосточной космогонии море воплощало первобытный хаос, а творение понималось не как креация из ничего, а как победа над хаосом (Chaoskampf) и наведение космического порядка [57:00, 1:00:00].

Когнитивное религиоведение и происхождение зла

Эволюция веры и дорогостоящая сигнализация 1:01:23: Вера в невидимых духов выросла из механизма гиперчувствительного обнаружения агентов (agency detection). Концепция всевидящих «Больших Богов» (Big Gods) Норензаяна позволила поддерживать порядок в крупных сообществах среди не связанных родством людей. «Дорогостоящая сигнализация» (тягостные ритуалы, посты) служила маркером благонадежности, а жрецы-посредники получали колоссальную власть 1:03:14.

Парохиальная эмпатия и альтруизм гоминид 1:05:42: Эволюционная эмпатия замкнута на внутригрупповых связях и выключается по отношению к чужакам, что облегчает дегуманизацию врагов. При этом скелет тяжело травмированного и слепоглохого неандертальца Шанидар 1 доказывает существование внутривидовой взаимопомощи и распределения ресурсов задолго до появления современных религий 1:08:40. Мозг неандертальцев и Homo juluensis превосходил современный на 20%, а человечество не раз проходило через бутылочные горлышки (извержение вулкана Тоба 74 тыс. лет назад сократило популяцию до нескольких тысяч) 1:10:40.

Фактчек: Неандертальский мозг был больше на 20%, Шанидар 1 был слепоглохим, а Тоба сократила человечество до нескольких тысяч — ▲: Средние оценки объёма мозга дают скорее разницу порядка 5–10%, зависящую от выборки; Шанидар 1, вероятно, имел потерю зрения на один глаз и нарушения слуха, а предложенный вид Homo juluensis пока не общепризнан. Долгое выживание после травм поддерживает гипотезу заботы, но не доказывает конкретный механизм распределения ресурсов. Gemini называет катастрофическую гипотезу Тобы

устаревшей, Claude и GPT — сильно оспариваемой или недоказанной; надёжный общий вывод — глобальный обвал именно из-за извержения не установлен, а эффективная генетическая численность не равна числу живших людей.

Месопотамские параллели грехопадения 1:13:06: Сюжет Бытия 3 об окультуривании перекликается с мифом об Адапе и историей Энкиду в «Гильгамеше», где половой акт и знание лишают человека дикости и ведут к ношению одежды. Глава Бытия 3 носит этиологический характер (объяснение боли при родах, ползания змей, тяжести земледелия), но в самом Ветхом Завете этот сюжет не используется для объяснения греховности человечества — эту теологическую функцию ему придал лишь Павел 1:17:40. Текстовые разночтения в запрете (Ева говорит змею «не прикасайтесь», чего Бог не произносил Адаму) указывают на зазор между устной передачей и литературным замыслом 1:21:15.

Книга Еноха и природа зла 1:20:00: В период Второго Храма зло выводили не из поступка Адама, а из восстания ангелов-Стражей (Бытие 6 и 1-я Книга Еноха), сошедших к женщинам, породивших исполинов (нефилимов) и обучивших людей металлургии и оружию. Этот сюжет цитируется в Послании Иуды. После гибели тела великанов породили блуждающих демонов 1:41:14. Текст Еноха, состоящий из пяти частей (включая «Апокалипсис животных»), почитался Тертуллианом, но не вошел в канон и уцелел целиком лишь в Эфиопской церкви на языке геэз [1:44:49, 1:46:08].

Текстология и специфика археологии 1:24:10: Современный критический аппарат исключает интерполяции KJV (Мф 17:21, длинную концовку Мк 16:9-20), отсутствующие в кодексах IV века (Синайском). Археология страдает от «случайности сохранения» (accident of preservation) и перекоса погребальных памятников (mortuary bias), скрывающего повседневность [1:26:50, 1:30:04]. Свитки Мертвого моря выжили благодаря запечатанным сосудам в сухих кумранских пещерах 1:30:48, а многие клинописные библиотеки сохранились исключительно благодаря пожарам, обжегшим глину в кирпич 1:28:15. Физические отпечатки пальцев древних писцов на глине служат когнитивным триггером распознавания чужого присутствия 1:31:45.

Культовые практики древней Иудеи и эволюция представлений об аде

Святилище в Тель-Араде и употребление каннабиса 1:34:14: В иудейской крепости VIII века до н.э. в Тель-Араде раскопан полноценный храм со Святой Святых и жертвенником, опровергающий позднюю доктрину Второзакония об исключительности Иерусалима. Химический анализ нагара на известняковых алтарях выявил следы каннабиса трех сортов в смеси с ладаном: замкнутое пространство вызывало контактное опьянение жрецов для входа в религиозный

транс 1:36:03. Напротив, гипотеза Джона Аллегро о грибном культе христианства лишена научной почвы: шумерский язык является изолятом, и предложенные им этимологии для греческих слов признаны филологической фикцией 1:36:43.

Фактчек: В Тель-Араде нашли три сорта каннабиса, смешанные с ладаном, для введения жрецов в транс — □: Каннабиноиды обнаружены на малом алтаре, ладан — на большом; ТГК, КБД и КБН являются разными соединениями, а не свидетельствами трёх сортов растения. Все рецензенты согласны с этой поправкой, хотя Gemini ставит более мягкую оценку. Claude считает психоактивное назначение обоснованным, GPT точнее отделяет правдоподобную цель использования от недоказанных фактического опьянения и трансa.

Поздний характер мифа о потопе 1:40:27: Нарратив о потопе заимствован из эпосов об Атрахасисе и Гильгамеше. В Бытии 4 упоминается непрерывная смена поколений скотоводов, музыкантов и кузнецов, логически отрицающая стирание человечества водой, что указывает на компиляцию текста в персидский период.

Трансформация представлений о преисподней 1:49:59: Представления о посмертном суде возникли после вавилонского плена из жажды компенсации за земную несправедливость; до этого Шеол мыслился местом угасания теней. В Новом Завете сосуществуют три взгляда на грешников: аннигиляция (уничтожение), временное исправительное наказание и вечные сознательные муки. Метафора неугасимого огня из Исаии 66:24 исходно описывала свалку отходов и трупов за пределами города; учение о вечном мучении иноверцев догматизировал Августин (IV–V вв.) в качестве инструмента церковного принуждения [1:52:23, 2:00:00].

Фактчек: Неугасимый огонь обозначал городскую свалку, а вечные муки закрепили ради церковного принуждения — □: Исайя 66:24 описывает трупы восставших против Бога; надёжных свидетельств постоянно горевшей свалки в Геенне во времена Иисуса нет, а известная версия такого объяснения значительно позднее. Учение о вечном наказании существовало до Августина: он укрепил его влияние на Западе, но объяснять это исключительно инструментом принуждения — недоказанная интерпретация мотивов.

Когнитивные механизмы сознания и социальная поляризация

Когнитивные искажения и иллюзия Корнсвита 2:01:34: Мозг непрерывно интерпретирует реальность для защиты групповой идентичности. Оптическая иллюзия Корнсвита наглядно иллюстрирует этот механизм: две поверхности одного тона кажутся контрастными из-за перепада яркости на линии стыка, но уравниваются, если закрыть стык пальцем. Зеркальная терапия Вилейанура Рамачандрана доказывает схожий сбой: отражение здоровой руки снимает спазм и фантомную боль ампутированной конечности, доказывая генерацию физических ощущений мозгом независимо от внешних стимулов 2:04:20.

Рационализация и разобщение мышления 2:06:20: Метафора слона и наездника Джонатана Хайдта описывает доминирование быстрой интуиции (слон), обслуживаемой рассудком (наездник), который лишь оправдывает принятые решения. Преодоление конфликта возможно либо через разобщение (decoupling — волевое подавление аффекта), либо через рационализацию — псевдологическую защиту предубеждений 2:09:46. В громких судебных процессах (дело Линдси Кленси) это выражается в мгновенном расколе общества на противоборствующие лагеря 2:07:31.

Принцип тайной молитвы и социальное неравенство 2:11:18: Новозаветное требование уединенной молитвы призвано защитить духовную жизнь от тщеславия и монетизации. Пророческая критика в Танахе (Исаия, Амос) обличала формальное соблюдение постов и десятин на фоне социального угнетения бедных и сирот 2:13:36. В США упадок неблагополучных районов стал прямым следствием системной сегрегации и редлайнинга 2:17:17, а автомобильная планировка городов исключает пешеходную связность европейского образца 2:18:22. Недофинансирование социальной среды и раздутый военный бюджет консервируют кризис и лишают цивилизацию потенциальных гениев [2:20:00, 2:21:52].

Политическая поляризация и школьный клерикализм 2:23:08: Миф о гармонии 1950-х опровергается свидетельствами современников (Алан Уоттс фиксировал кризис семьи и технологическую тревогу уже в 1952 году). Личный опыт участия Макклеллана в выборах в Юте подтвердил невозможность слома партийной поляризации. Насаждение Десяти заповедей в школах нарушает Первую поправку, маргинализирует меньшинства и выхолащивает искреннюю веру через государственное принуждение [2:25:48, 2:28:33].

Защита секуляризма и принцип Data Over Dogma

Опасность религиозного фундаментализма в образовании 2:30:00: Государственное продвижение концепции США как исключительно христианской страны стигматизирует детей нехристианских традиций и превращает их в граждан второго сорта. Принудительное обращение ради безопасности не имеет духовной ценности 2:30:33. Введение религиозных норм большинством аналогично принудительному насаждению законов шариата: общество признало бы это угрозой свободе, но слепо к навязыванию христианства 2:31:05. Монументы Конфедерации возводились в начале XX века для демонстрации превосходства белых, что намеренно игнорируется в современных дебатах 2:31:18.

Академические труды и принцип «Данные важнее догмы» 2:32:12: Понимание Библии требует профессионального владения древними языками и методологией. В книге «The Bible Says So» Макклеллан суммировал разборы

библейских противоречий 2:32:27. Его следующий проект («Биография Бога: библейская история») выйдет в начале 2028 года и опишет эволюцию ветхозаветного образа божества 2:33:02. Историческая память склонна мифологизировать прошлое, как это произошло с 1950-ми годами 2:34:05. Реконструкция древности требует отказа от теологических штампов в пользу первичных источников 2:34:27. Принцип «Данные важнее догмы» (Data Over Dogma) формулирует требование позволять научным фактам определять выводы исследования, исключая конфессиональную ангажированность 2:35:13.

ЛИЧНО ДЛЯ ТЕБЯ

Не повышай дозу креатина ради обещанной ясности мышления: Для перехода на 10 г ежедневно исключительно ради памяти оснований недостаточно. Если принимаешь креатин, сообщай об этом при оценке функции почек: он может повысить креатинин без ухудшения фильтрации, и при необходимости врач дополнит оценку цистатином С.

При вздутии ищи конкретные триггеры: Вместо полного отказа от растительной пищи обсуди ограниченный по времени low-FODMAP-протокол, если симптомы соответствуют СРК. Цель — вернуть максимально разнообразный переносимый рацион, а не постоянно расширять запреты.

Проверяй переход от измерения к истории: «Найдены каннабиноиды» не равно «доказан религиозный транс» — тот же фильтр применим к longevity-исследованиям и уверенным ответам AI. Перед важным решением раздели данные, интерпретацию и альтернативные объяснения; спроси себя, какое наблюдение изменило бы твой вывод.

КОНСЕНСУС РЕЦЕНЗЕНТОВ

Все три рецензента сходятся в ограниченности доказательств для 10 г креатина ради памяти, некорректности «трёх сортов каннабиса» и чрезмерной уверенности палеоантропологических выводов. Расхождения касаются силы трактовки Ашеры как супруги Яхве, степени опровержения гипотезы Тобы и доказанности ритуального психоактивного эффекта; рекомендация Gemini по креатину заметно увереннее его собственного фактчека.