

astrolabio

[a10.n10.2014]

anno 10 - numero 10 - 2014

ASTROLABIO

IL GIORNALE DEL CARCERE DI FERRARA

testata iscritta al n.9/07 del Registro dei Giornali

e dei Periodici tenuto dal Tribunale di Ferrara

con decreto del Presidente del 26/07/2007

Proprietario: Casa Circondariale di Ferrara

Editore: Casa Circondariale di Ferrara

Direttore responsabile: Vito Martiello

Stampa: FlyerAlarm.com

Periodicità: bimestrale

Curatore: Iosto Chinelli

Web: www.giornaleastrolabio.it

Realizzato con sistemi liberi OpenSource:

Kubuntu e software Scribus-ng, GIMP e Inkscape

Da fuori

2 Quando l'Ariosto andò in Carcere

4 Guardarsi dentro

Angolo della poesia

5 sport a 360°

La SPAL unisce due mondi

6 Religione e costumi

La ricerca della liberazione

8 Attualità

Festa di Natale con i figli
Bambini senza sbarre

9 Legislazione

Inserito giustizia

13 Arte e carcere

Il premio Koestler

Autobiografico

Dedicato a te

14 Letteratura carceraria

RUMI

16 Autobiografico

Angolo di riflessione

17 EventiDentroEventi

Un quartetto tra le 4 mura
E si gonfia la rete
Sfide in carcere

18 La cucina dell'arginone

E fasul che cozzec

Autobiografico

Vivere in cella

19 Salute e benessere

Respira bene se vuoi vivere bene

GRAZIE A TUTTI. FUORI E DENTRO.

Hai in mano il numero 10 del giornale Astrolabio. Sono passati **7 anni** da quando abbiamo pubblicato il numero 1 della nuova redazione.

Qualche problema di assestamento, molti cambi di persone... ma abbiamo ingranato. **E andiamo avanti.** Aspettiamo sempre nuovi partecipanti, scrittori, giornalisti, poeti e artisti. Tieni vivo il tuo giornale, lavora con noi per costruire una redazione autonoma.



QUANDO L'ARIOSTO ANDÒ IN CARCERE

È molto più semplice entrare in carcere commettendo un crimine che chiedendo un permesso. Considerazione banale e vagamente provocatoria, semplicemente per sottolineare che entrare in carcere come cittadino è un'impresa tutt'altro che semplice e scontata. Del resto, chi mai dovrebbe volere andare in carcere (eccetto chi vi lavora e chi ha parenti detenuti)? La società si tiene solitamente ben lontana dalle strutture detentive, dove rinchiede coloro che certamente non desidera incontrare per strada. Non c'è dunque nessuna ragione per cui un comune cittadino dovrebbe incontrare il carcere, la struttura perfetta in cui riporre i propri incubi sociali: un luogo massiccio, blindato, lontano. Quando le sbarre si chiudono, i cittadini per bene possono dormire sonni più sereni, (se non fosse per tutti quelli che ancora sono fuori, direbbe qualcuno). Del resto è così che finiscono molti film, romanzi, storie del nostro immaginario, a partire dalle favole che ci raccontano da bambini: ad un certo punto della storia, il cattivo viene acchiappato ed "espulso", fisicamente e metaforicamente, lasciando ai buoni la gioia di aver sconfitto il nemico. Questo è quello di cui abbiamo bisogno, e lo trovo sostanzialmente legittimo. Del resto, possiamo stare in società fintanto che siamo governati da regole di reciproca convivenza, al di là delle quali annasperemmo in un marasma indefinito.

Come in ogni storia, c'è però il "to be continued", quello che succede dopo che il nemico è stato preso. Dove va a finire, che ne sarà di lui? Molti certamente pensano che non sia affar che li riguardi, che qualcun altro si occuperà di loro, l'importante è che lo facciano a debita distanza.

continua in seconda pagina

Dobbiamo continuare a disinteressarcene, come cittadini? Non la pensa certo così Horacio Czertok di Teatro Nucleo, che ha promosso, in collaborazione con alcuni insegnanti, un progetto per avvicinare gli studenti alla realtà del carcere. E così, un giorno l'“Ariosto” è entrato in carcere, nei panni chiaramente non del buon vecchio Ludovico ma di una delegazione di due classi del Liceo Classico di Ferrara, condotte a scoprire l'attività di Teatro Carcere che ormai da 10 anni Teatro Nucleo svolge dietro le sbarre di via Arginone.

Obiettivo del progetto, naturalmente, è far conoscere ai cittadini, partendo da quelli “in erba”, cosa sia il Teatro Carcere e quale sia la sua utilità, ormai comprovata da un'attività decennale su scala regionale, grazie ad un Coordinamento che ne promuove la realizzazione in 7 carceri dell'Emilia Romagna. Parallelamente, la finalità è avvicinare i giovani cittadini a conoscere una struttura di cui si ha scarsissima esperienza e che viene data per lo più per scontata, come se non solo l'esistenza degli istituti penitenziari, ma anche le modalità in cui sono strutturati, fossero categorie naturali ed imprescindibili.

L'ingresso in carcere era stato preceduto, qualche settimana prima, da un incontro al Liceo Ariosto durante il quale le stesse classi avevano incontrato Horacio Czertok e Andrea Amaducci di Teatro Nucleo (responsabili del laboratorio di Teatro Carcere), il Comandante della Polizia Penitenziaria Paolo Teducci e due agenti, e Vito Martiello del Comune di Ferrara, sin dall'inizio patrocinante dell'iniziativa..

Il 24 novembre i ragazzi sono poi entrati nel carcere di via Arginone attraversando i molti cancelli che portano alla sala in cui solitamente si svolgono le attività teatrali, accompagnati da una nutrita scorta di agenti della polizia penitenziaria. Nella sala, ad accoglierli, il gruppo di carcerati che frequentano abitualmente il laboratorio di teatro condotto da Horacio e Andrea. Ai detenuti era richiesta una dimostrazione di lavoro: non dunque la presentazione di uno spettacolo compiuto, ma una sorta di prova aperta per mostrare la tipologia di lavoro che il gruppo affronta settimanalmente. Al termine della dimostrazione, gli studenti hanno potuto dialogare con i detenuti e la polizia penitenziaria.

Ai ragazzi è stato poi chiesto un riscontro scritto dell'esperienza vissuta, un breve testo in cui raccontare emozioni, riflessioni e opinioni.

Leggendo gli interventi degli allievi, ritroviamo sensazioni ed emozioni ricorrenti: dal “brivido” di entrare in carcere, dato molto più dalla curiosità che dal timore, alla sensazione di claustrofobia mista al sollievo di sapere che per loro la reclusione era solo momentanea. Alcuni riflettono sulla monotonia del luogo, e c'è chi sente “il continuo scricchiolio di quei cancelli immensi che si aprono e si chiudono, che ti seguono ovunque tu vada, i passi pesanti delle guardie e il senso di colpa dei carcerati” (Veronica). Nessuno sembra essere particolarmente sconvolto dall'esperienza vissuta, quasi tutti si dichiarano invece contenti di aver avuto la possibilità di scoprire dall'interno un mondo così distante e inaccessibile, con cui non avrebbero avuto modo di entrare a contatto.

Le riflessioni ed opinioni esternate dagli studenti seguono però traiettorie anche molto differenti, a sottolineare visioni spesso discordanti sull'opportunità o meno delle attività ricreative e rieducative proposte. Questo, di per sé, è comunque già un risultato degno di nota. La partecipazione, il fermento e anche l'onestà con cui gli studenti hanno voluto esprimere il proprio punto di vista risponde pienamente alla finalità per cui è stato realizzato il progetto: non solo trasmettere la validità e l'importanza di svolgere attività di Teatro Carcere negli Istituti di Pena, ma anche e soprattutto stimolare il dibattito su una tematica attuale e pressante, inquadrare il conflitto di opinioni in uno scambio dialettico, provocare il dibattito interiore. Tutti gli studenti, da quelli entusiasti del progetto, a quelli inizialmente perplessi che si sono ricreduti, fino a coloro che hanno confermato i propri scetticismi, si sono comunque trovati a interrogare i propri normali e comprensibili stereotipi, pregiudizi, idee già radicate. E questo è un'esercizio di coscienza e di cittadinanza che già di per sé vale l'impegno.

Non sempre i giudizi dei ragazzi sono clementi rispetto ad una visione che supporta il recupero e l'affiancamento del detenuto attraverso attività quali quella di Teatro Carcere. Ma anche gli allievi (per la verità una minoranza) che restano scettici rispetto alla possibilità di recupero o che rifiutano l'idea che alcune persone meritino un'altra possibilità, sono comunque passati

gli arretrati (ovvero cosa ti sei perso)



Una redazione per tutti i detenuti!
Vuoi scrivere su Astrolabio? Contatta la redazione per consegnare quello che scrivi o disegni, oppure contatta le educatrici per entrare nel gruppo di redazione.

Vuoi tutti i numeri?
La versione cartacea è finita, ma puoi chiedere ad amici e parenti la stampa dei giornali direttamente scaricabili sul sito internet!

attraverso un'esperienza che ha stimolato il loro senso critico e li ha costretti a riflettere su questioni complesse.

Penso sia fondamentale accogliere anche chi ha il "coraggio" o comunque l'onestà di dichiarare una posizione discordante, non solo perché volenti o nolenti è rappresentativa dell'opinione di ampia fetta dei cittadini, ma perché su un argomento così spinoso, che interroga strati profondi e sedimentati del nostro pensiero morale e delle nostre categorie sociali, ritengo sia legittimo provare resistenze e "rifiuto". Probabilmente l'antitesi è necessaria come controparte per sviluppare un pensiero nuovo e va certamente premiato il fatto che al dialogo nessuno si sia sottratto.

Interessante e ricorrente è la quasi spiazzante scoperta che all'interno del carcere, per usare le parole di Giulia, "non ho visto mostri, bestie, ma persone". Alcuni ragazzi sono stati sorpresi e destabilizzati nel riconoscere che i detenuti erano, sostanzialmente, persone "normali". Questo conferma la visione semplificata per cui in carcere ci sono i cattivi, e sembra quasi che la cosa debba essere immediatamente riconoscibile a pelle, che il cattivo si manifesti nella sua brutalità. Trovarsi davanti semplici persone lascia sorpresi e, paradossalmente, non rassicura: cosa succede, infatti, alle mie convinzioni interiori e al mio sistema morale quando non riesco a riconoscere il cattivo immediatamente come tale ma, anzi, egli mi si mostra in un'umanità che quasi mi suscita empatia? Chiara lo esprime con grande chiarezza e lucidità: "Una delle cose che mi ha colpito ma anche destabilizzato maggiormente è stato vedere l'umanità dei detenuti, provare simpatia per loro e ciò ha messo in discussione totalmente la mia idea del "bene" e del "male". Per la prima, e forse unica volta nella mia vita, ho provato empatia non per la "vittima" ma per il "carnefice" e ciò ha fatto crollare la mia visione secondo cui vi fosse una netta distanza fra "noi" e "loro", fra ciò che è "bene" e ciò che è malvagio e disumano. È come se nonostante l'atto sbagliato, se non addirittura terribile, l'umano rimanesse comunque".

Gli studenti hanno scoperto solo tornati in classe che alcuni detenuti presenti avevano commesso reati ben più gravi di un "semplice" spaccio o furtarello, azioni tutto sommato moralmente accettabili. Questa scoperta è stata per molti scioccante. Non solo per il severo giudizio contro crimini quali l'omicidio, ma soprattutto perché alcuni ragazzi si sono resi conto di aver percepito l'umanità di persone cui mai avrebbero pensato di poter rivolgere lo sguardo e la parola, tantomeno nutrire compassione o simpatia. "Se non mi fosse stato riferito in un secondo momento", dice Federica, "non avrei mai pensato che le persone che stavano recitando, cantando e ballando davanti a me fossero assassini, in quel momento le vedevo solo come delle Persone".

Cosa succede quando usciamo dalla sicurezza di una logica ambivalente, quando l'"uomo nero" è una banalissima persona normale e non un Hannibal Lecter pronto a sbranarmi? Come reagiamo quando non riusciamo più a isolare il male in un prototipo da odiare, rigettare, emarginare? Quando un crimine che è e rimane odioso, è stato commesso da un

individuo di cui percepisco l'umanità in fondo allo sguardo? Il mio sistema morale accusa una comprensibile destabilizzazione, e questo mi porta inevitabilmente a interrogarmi sul discrimine tra bene e male, giusto e sbagliato, pena e colpa, definizioni scivolose che sfuggono a facili definizioni.

Torna spesso il riferimento all'umanità, all'essere "persona", ed è proprio scoprire questo che ci fa scattare una richiesta di dignità, e l'esigenza di punire senza privare il detenuto della possibilità di ricollocarsi nel mondo, convivendo con il proprio stigma ma riuscendo a ricostruire oltre di esso. Per questo Jessica afferma che "non bastano le pene, che devono essere comunque reali e proporzionali ai reati commessi, c'è bisogno di lavorare sulla persona". Si avverte molto forte nei ragazzi la necessità e imprescindibilità di pene giuste e commisurate, ma l'esperienza diretta porta la maggior parte di loro a riconoscere il bisogno e l'importanza di percorsi di rieducazione e sostegno. "Una persona a stare 24 ore su 24 chiusa in una cella, a mio parere, impazzisce e non si rieduca per niente", dice Francesco. Del resto è la società stessa ad avere bisogno che i detenuti riconquistino dignità e integrità come cittadini, dal momento che al termine della pena nella società verranno rigettati e, se durante il percorso non avranno ricevuto nessuno strumento, difficilmente saranno diventati cittadini migliori. Ad esempio Elena ritiene "che non sia utile alla società considerare questi soggetti solo come delinquenti. Se consideriamo un delinquente un delinquente, questo lo sarà sempre, ma se consideriamo un delinquente una persona, questo proverà almeno ad essere persona. Alla società, a tutti noi, serve un delinquente che dopo aver pagato sia più persona che delinquente". E Arianna ammette che "prima di questa esperienza, ero fortemente convinta del fatto che chi uccidesse qualsiasi persona, non meritasse più assolutamente nulla. Tuttavia, ora, pur mantenendo l'opinione che essi meritano comunque di essere puniti, penso anche che lavorare su loro stessi, sui loro sbagli, sia una cosa necessaria, e utile alla loro reintegrazione nella società".

Il progetto di teatro in carcere, definito da uno studente come "un progetto che apre nuove strade ed allarga le quattro mura in cui essi [i detenuti] sono costretti", ambisce non solo ad un lavoro umano, personale e diretto con il detenuto, ma a raggiungere ed incidere sulla rete di legami sociali connessi alla struttura carceraria, portando un contributo per poter pensare, immaginare e costruire un sistema penitenziario più utile ed efficace per tutti.

Non troverei conclusione migliore delle parole di Jessica: "l'arte, in ogni sua forma e attraverso ogni suo mezzo, ha la capacità di comunicare e far scoprire parti del proprio essere fino a quel momento sconosciute. Ha un ruolo catartico, penetra nel profondo e porta consciamente o inconsciamente alla riflessione. Perciò non penso che questo progetto possa essere definito un "regalo non meritato" e nemmeno che sia una spia di un sistema detentivo troppo transigente, ma anzi che sia la prova di una spinta verso la modernizzazione e lo stare al passo con i molteplici cambiamenti della nostra società".

Di Francesca Tamascelli

LE FOGLIE DAL VENTO. DANNO VITA A QUESTI DIVINI ALBERI I LORO SPIRITI MI GUARDANO, I LORO SGUARDI SONO SERI. LIBERI, CON IL NIDO IN 1 ANGOLO HANNO BISOGNO DI SOGNARE. DANZA IL FUMO SU UNA GRANDE SIGARETTA, E AVERE, UN'IDEA È TALIARE UNA TESTA. PRIVA DI FORZE MI ABBANDONO SU UNA SEDIA ED ASCOLTO LE PAROLE DI QUESTI ALBERI FINCHÈ IL VENTO NON SMETTERÀ DI SOFFIARE.

Vedo una linea, da questa sorta di finestra e non è l'orizzonte, è un muro di cinta che separa due mondi, abitati da persone più o meno simili. Per chi vive nel mondo civile è un confine di dolore, di gioia istantanea, tristi pensieri e continue separazioni. Per altri è il nulla, una scarica umana, una piaga. Per chi vive nel mondo della pena dove il tempo è il nostro padrone, la linea di quel muro può essere anche l'orizzonte, forse è un sogno? Nei miei pensieri non è un sogno, ma è l'orizzonte della vita che mi aspetta in questa cella mi accorgo che piano piano se ne è andato un pezzo della mia vita.

Sono stanco, affranto da mille sofferenze, ma questi muri di cemento armato non fanno una piega mi guardano, mai non hanno mai nulla da dirmi e rimango, immobile. Quando rimango solo in cella la osservo guardando le pareti, le finestre e le sbarre. Mi fanno sentire come un Re che viene servito e riverito con vitto e alloggio è un Re, che a poco a poco muore spegnendosi lentamente e, non serve a niente.

Visentini Paolo
5° Sez. cella 119

AL MIO SALVATORE

Chi ama spiare il sole mattutino
di sott'in su, con gli occhi semi chiusi
e le guance distese, a suo piacere.
Lasciatelo con questa dolce storia
cercare spesso i prati dove
scorrono di poca acqua in erba i fiumi;
chi con quella indugiare ama, del cielo
l'entità più lucente e spero, dica
sommesso questi numeri alla notte
e al mite lume delle stelle,
oppure alla luna se già mosse alla caccia.

Colui che apprezza questi gioie, è attrarre
moralità inoltre e incline sopra
un sorriso o una lacrima, ecco quivi
troverà una regione tutta sua
una pergola adatta per la mente,
e volgerà verso viali dove
cader la pigna sua lascia l'abete,
dove vanno a saltelli i pettirossi,
e le foglie per terra sono secche.

*Seconda poesia inviata dal carcere di Forlì,
Scriveteci, leggeteci... e scriveteci ancora!*

VIVERCI

Noi due
entrambi in gabbia
quattro muri, un tutt'uno.
Ci stringiamo forte, ci vogliamo
Vanno a mille i battiti dei cuori.
Tengo tutto
dentro il niente
con te bastano solo momenti
tu completi la donna che c'è dentro me
e sì mi manchi "assai"
ancora prima che te ne vai
i baci che mi dai
quegli occhi che tu fai quando mi stringi le mani
mi accarezzi il cuore
pure quando ci sei io non mi sazio mai
perché mi manchi e "assai".
Tu sei il mio sorriso
quando mi chiami "amore"
mi manca la tua voce, che musica sei
vita mia.
Quando canti a squarciagola
questa mia canzone scritta per questo amore
contro tutto il mondo per campare
contro tutto e tutti per "viverci".

P.P.

NA POESIÈ RÀ MAMMÀ

Sul rind'à stanz'a mie
stò à passeggià
ma parè e verè o volì e mamma mi è
cà m'ric figliò mio tuorn'ammabbraccià!
Mammà nu chiagner'e nu n'fa sfigurà
tutt'e consigli'e tuoie ma ciù scurdatt
tutt'e prummes meie so ghiut'o vient
mo rind'a sta cell sto pregann'ammarrunell
ca fa sta bonn'a mammarèll'a mia!!!

Scatola Vincenzo

LA SPAL UNISCE DUE MONDI

Ancora una volta lo sport fa da ponte tra città e carcere

Puntuali e al gran completo, con in testa tra i giocatori, la famiglia Colombarini-Vetroresina -proprietà/sponsor della società estense - il presidente Walter Mattioli, l'allenatore L. Semplici, il ds Vagnati: la S.P.A.L. Giovedì 15 gennaio, alle ore 9.00 varcava le mura delle carceri cittadine dell'Arginone.

All'incontro non poteva sottrarsi in grande spolvero la Direzione del nostro Istituto, capeggiata dal Comandante Dottor Paolo Teducci, dei suoi vice Salvatore Conti e Annalisa Gadaleda (vero motore di ricerca e promoter di tanti eventi), dal Direttore reggente Nicolò Raimondo - il nostro Direttore dottor Paolo Malato era fuori sede - le nostre educatrici, le testate giornalistiche della città, il nostro intrepido cappellano Don Antonio, con la sua spalla Don Domenico Bedin e poi . . . e poi naturalmente noi detenuti, con i nostri quesiti, le nostre domande, ma anche con le nostre speranze e le nostre aspettative.

Non poteva altresì mancare un conduttore, un esperto giornalista come Sovrani, di Telestense, che con professionalità e spirito spallino ha aperto il dibattito facendo in prima battuta un accurato excursus sulla storia della gloriosa S.P.A.L. così blasonata e famosa anche oltre i nostri confini, le nostre frontiere.

A turno i più rappresentativi giocatori hanno risposto con semplicità ed umanità alle riflessioni e agli argomenti dei detenuti, incentrati prevalentemente sul modello e sull'esempio che un calciatore può socialmente rappresentare nella dedizione e nell'abnegazione del proprio mestiere, diventando depositario e portatore di valori e principi.

Anche il Pres. Mattioli e la famiglia Colombarini sono stati coinvolti in questo "ping pong" da un provocatorio intervento di un detenuto che paragonando la S.P.A.L. come provinciale al Sassuolo ha auspicato ed augurato un futuro tutto in salita, ricco di traguardi e soddisfazioni.

Per circa un'ora e mezza il dibattito-intervista ha sostanzialmente ribadito l'importanza e la valenza di questi eventi nell'intento di abbattere barriere e pregiudizi diffusi nell'opinione pubblica e creare come in queste occasioni

confronto e stimoli nuovi nel processo di reinserimento degli stessi detenuti.

La kermesse si è conclusa reciprocamente tra applausi e scambi di doni, tra i quali una muta di maglie che verrà consegnata alla squadra che si aggiudicherà il prossimo torneo interno dell'"Arginone" e con l'augurio e l'auspicio dei vertici della Polizia Penitenziaria che credono nel ruolo e nella pratica dello sport in carcere come deterrente contro ozio ed apatia, ma soprattutto come valore aggiunto e strumento di rieducazione e di risocializzazione.

Condividendo questa impostazione, la nostra redazione saluta la S.P.A.L. ed i suoi dirigenti, augurando un buon finale di campionato e naturalmente tanti, ma tanti goal!!!!

Finessi A. & Jendari H.



LA RICERCA DEL

Mentre la Grecia era nella Preistoria, In India si sviluppava l'induismo, con i suoi libri sacri del Rig Veda e dell'Upanishad, composte tra il IX e VIII secolo a.C.. Anche Buddha era prima della filosofia Greca. Egli ha creato un nuovo pensiero filosofico sulla meditazione sul dolore. La parola "induismo" indica la terza e ultima fase di sviluppo nella storia delle religioni nell'India. Dopo il Vedismo (1500-900 a.C.) e il Brahmanesimo (900-400 a.C.) i fedeli indiani non parlano di tre religioni, come fanno gli stranieri, ma di una sola: il Brahmanesimo. Che cos'è l'induismo? Per uno straniero, l'induismo è venerare animali, bagnarsi nel fiume sacro – il Gange – ed essere divisi in caste. Per gli induisti è un modo di vivere, di fare e di concepire la vita. Gli indù chiamano la propria fede Sanatana dharma, che significa legge od ordine eterno. Non amano essere indicati come politeisti anche se l'induismo ha 330 milioni di dei. Dicono che la loro fede parla di un solo Dio. I diversi dei e dee del pantheon indù sono semplici rappresentanti dei poteri e delle funzioni dell'unico dio supremo del mondo visibile.

Gli scritti sacri dell'induismo sono tanti. Il più antico di questi sacri testi è il Rig Veda (1300-1200 a.C.). È il più importante dei quattro Veda. Esso parla delle lotte degli Arij (II millennio a.C.) contro le altre popolazioni dell'India. La religione vedica, fatta dagli Arij, è la base di tutte le successive rielaborazioni dell'induismo. I veda sono una raccolta di preghiere e inni suddivisa in Rig Veda, Sama Veda, Yajur Veda e Atharva Veda. I veda furono integrati più tardi da altri scritti, fra cui il Brahmana e le Upanishad.

I Brahmana (riti e sacrifici domestici e pubblici).

Le Upanishad (Upanisad) furono composte tra il IX e l'VIII sec. a.C.. Il nome significa "sedute intorno al maestro", note anche col nome di Vedanta. Queste antiche scritture hanno un contenuto filosofico e morale. La vedanta è una sapienza trasmessa confidenzialmente da maestro (il brahmano) al discepolo che gli "sta seduto" (Sad) accanto (upa) in un gruppo chiuso ed esclusivo (ni). Le Upanisad sono l'ultima raccolta dei Veda. Sono il culmine dell'intera Veda. «esse non sono negazione della tradizione

precedente, la religione vedica, ma la sua rinnovazione. Esse sono una filosofia alla ricerca della spiritualità e contengono alcune teorie di fondo comuni a tutte le religioni indiane:

- la credenza nel ciclo delle rinascite, il Samsara, e nella legge del Karma (Karman) che lo condiziona;
- l'esistenza di un ordine necessario, il dharma;
- la fede nel Brahman, il principio universale e assoluto fonte di tutte le cose;
- l'esigenza di elaborare delle vie di liberazione dalla condizione umana.



Altri scritti sono i Purana. Sono lunghe storie con molti miti indù intorno a dèi, dee ed eroi indù. Il Ramayana (il viaggio di Rama), un'epopea, il più antico dei grandi poemi epici nazionali indiani. La seconda epopea è il Mahabharata, grande epopea della lotta dei discendenti di Bharata. Questo secondo poema è compilato tra il IV sec. a.C. e il IV sec. d.C. e viene attribuito a Vyasa. Esso comprende diciotto libri e 90.000 versi. È il più vasto poema della letteratura mondiale. La Bhagavadgita (canto del sublime) cioè Krsna, è il testo più sacro per gli induisti. È un poema filosofico-religioso, è suddiviso in 18 canti e 745 versi.

Costituisce una parte del sesto libro del Mahabharata. Questo poema è considerato da alcuni il gioiello della saggezza spirituale indiana. Esso insegna la più alta moralità, è scritto in forma di dialogo – sul campo di battaglia – tra il signore Sri Krsna (Krishna) e Arjuna, suo discepolo, parlando della realizzazione

del proprio io. Alcuni scritti (Veda, Brahmana e Upanisad) sono considerati scruti "uditi", cioè "rivelazione". Altri, come i poemi epici e i Purana, sono smriti, "ricordati", cioè "tradizione".

Lo scopo della riflessione indiana è raggiungere l'illuminazione e la liberazione dal giogo della natura. Nell'Induismo la vita è una continua migrazione in circolo (Samsara), "corrente" fatta dalle ripetizioni. Il Samsara è la trasmigrazione dell'anima eterna. Essa rappresenta il ciclo della nascita, morte e rinascita. In lingua sanscrita Samsara significa "girare attorno". L'esempio più noto di questa dottrina è l'asino blindato che pensa di camminare in avanti, mentre gira intorno alla panishad. Il karma (Karman) è il principio secondo cui ogni azione comporta conseguenze positive o negative per la successiva vita dell'anima trasmigrata. La rinascita può avvenire in forma umana o animale. Da qui il divieto di cibarsi di carne.

Il dharma non rappresenta solo l'ordinamento etico, è anche la legge che regola ogni aspetto dell'universo. È questa legge che determina la giustezza o l'erroneità delle azioni. Il dharma è la legge del dovere sociale, in base alla quale ognuno deve rispettare rigorosi comportamenti e norme della propria casta.

Ci sono molte vie di liberazione dal circolo del samsara, che condiziona l'uomo e lo spinge a continue reincarnazioni. Il grado più alto della consapevolezza, per la liberazione, è arrivare a riconoscere l'unità e l'armonia di tutto l'universo e capire di esserne parte negando la propria individualità. Il principio unitario dell'universo è il Brahman, il divino, l'assoluto e l'indiviso. Al Brahman è collegato l'atman, il principio di unità dell'essere umano. Secondo le Upanishad, l'atman è parte del Brahman. Chi sperimenta tale identità raggiunge la liberazione. Il punto d'arrivo è l'ascetismo che è il distacco dell'io dal corpo e dalla conoscenza illusoria (maya). Nell'ascetismo l'uomo vive la fusione con il Brahman.

Con l'annullamento dell'individuo nella morte si raggiunge la beatitudine. Lo

LA LIBERAZIONE

scopo degli indù è raggiungere la moksha (mukti): la liberazione dal ciclo delle rinascite, termine del viaggio dell'anima. Altro nome per Nirvana, l'unione dell'individuo con l'Entità Suprema, Brahman.

Tra le vie di liberazione c'è lo yoga, una complessa disciplina psicofisica. La parola yoga significa giogo, e indica la capacità dell'io di assoggettare tutte le forze fisiche e psichiche, per raggiungere la massima concentrazione spirituale su di sé. Lo yoga è una disciplina di meditazione con regole della posizione del corpo e della regolazione del respiro. L'autore del libro principale dello yoga (yoga-sutra) era Patanjali, vissuto nel V sec, d.C,

Il bello dello yoga è la pace interiore e la liberazione dai legami della materia. Per affrancarsi dall'ignoranza, lo yogin (colui che fa lo yoga) deve superare tanti ostacoli: l'attaccamento alla realtà illusoria, l'azione (karma), il desiderio ... al fine di unirsi all'assoluto (Brahman). Questo percorso si svolge in otto gradi. L'ultimo e ottavo grado è il Samadhi (illuminazione). Con il samadhi lo yogin si pone al di fuori del tempo, dello spazio e della sua esistenza individuale. Come un uomo morto, egli non ha alcuna relazione con la vita, è un fivanmukta (un liberato in vita).

Sono le dottrine del samsara e del karma la base etica della suddivisione degli uomini in caste. Ogni casta ha il suo dharma, cioè regole molto rigide di comportamento. Oltre alle quattro principali caste (sacerdoti, guerrieri, contadini e servi) c'è la senza casta e tra 2000 e 3000 sottocaste (jati "nascita"). Questo sistema è sacro e immutabile. Un rifiuto di questo sistema significa una ribellione contro l'ordinamento dell'universo. Fare i suoi doveri castali può assicurare una rinascita migliore e infine la liberazione. Questo sistema stabilisce la gerarchia dei comportamenti sociali. Ognuno è consapevole della propria condizione. La scala delle caste si

presenta così:

- I brahmani sono i sacerdoti con il potere spirituale. Celebrano i sacrifici e sono il tramite tra la dottrina e il popolo.
- I ksatriya (o rajanya) sono re, nobili e guerrieri.
- I vaisya (o vaishya) sono commercianti ed artigiani.
- I sudra (o shudra) sono la massa dei lavoratori comuni.
- I paria (parayian = addetti ai tamburi).

Sono i senza casta che occupano il gradino più basso della scala sociale. Il termine parayiar designava, in origine,



coloro che battevano i tamburi negli antichi riti funerari, in uso nell'India meridionale. L'idea di intoccabile è legata a quella di impurità. I fuoricasta sono considerati impuri dai membri delle quattro caste. Anche loro sono suddivisi in una gerarchia di sottocaste. Devono vivere al di fuori del villaggio, non possono preparare il cibo per membri di caste alte, non possono leggere o studiare i Veda e l'accesso a numerosi templi è loro vietato. Hanno avuto un grande difensore: il Mahatma Gandhi (1869-1948). Egli ha nobilitato il loro nome chiamandoli harijan (figli di Dio). Il termine "figli di Dio" è una traduzione cristiana con un fondo biblico. L'idea del Mahatma e il senso vero del termine "harijan" è "persone appartenenti al dio Visnu". Per la verità, Gandhi non pose in discussione il sistema castale in sé, ma i suoi eccessi. La costituzione indiana moderna ha abolito il sistema castale,

ma esso fa ancora legge soprattutto nelle campagne. Il sistema delle caste, detto Varna (=colore) è profondamente impresso nell'animo degli indù.

L'uomo, alla nascita, viene al mondo dentro un rigido sistema castale. Non c'è quasi nessuna via d'uscita. L'induista non pensa di uscire dalla sua casta, quella è la sua sorte predeterminata, è il risultato delle azioni compiute durante un'esistenza precedente (Karma). Questa dottrina condanna per sempre milioni di persone a vivere nella miseria spirituale, materiale ed a subire ingiustizie. A causa del Karma, gli indù sono fatalisti: le prime tre caste sono arie, di pelle chiara. La quarta e la senza casta sono popolazioni autoctone, di pelle scura, e non arie.

Ci sono tante sette (Sampradaya) nell'induismo. Sette fatte da filosofi, swami (insegnanti) e discepoli di guru (guide spirituali). Ognuno di questi uomini sviluppa ed approfondisce una dottrina dell'induismo. Crea una setta che con il tempo, i discepoli e i seguaci diventa una religione. E' il caso del guru Nanak (1469-1558), fondatore del sikhismo: un movimento religioso di base induista con influenze islamiche, del Jina (539-467 a.C.), grande swami e riformatore, fondatore del Giainismo ... e molti altri.

L'induismo è una religione politeistica basata sul monoteismo: la fede nel Brahman, l'essere supremo che assume molti aspetti, E' una religione che insegna la tolleranza verso gli animali, non verso i paria. Altre dottrine indù, come il Karma, il Varna, l'idolatria ed i miti hanno indotto alcune persone a dubitare della validità di questa fede. Fra loro ci fu Siddharta Gautama, nato nell'India nordorientale verso il 560 a.C.. Di questo riformatore religioso parleremo nel prossimo numero.

Jendani H.
23 gennaio 2015

FESTA DI NATALE CON I FIGLI

Ottima iniziativa quella organizzata dal carcere di Ferrara insieme al comune per la festa di Natale, infatti il 13/12/2014 si è svolta all'interno della sala colloqui la festa di Natale per i detenuti padri, la direzione ha concesso 3 ore "straordinarie" di colloquio ai tre detenuti padri per poter partecipare a questo evento.

L'atmosfera era davvero dolce e simpatica tanto è vero che le operatrici del centro per le famiglie si sono adoperate al meglio per far divertire i figli dei detenuti con giochi, collage canti ecc ecc, i detenuti hanno potuto trascorrere tre ore con i propri figli, mangiare tutti insieme grazie al buffet offerto dal comune e per tre ore non pensare che si era dentro un carcere.

Verso la fine della festa è arrivato anche Babbo Natale con un sacco di regali per i bambini; e per questo dobbiamo ringraziare don Bedin che si è fatto in quattro per assicurare un gioco ad ogni bambino/a in base alla loro età.

Questa è la seconda volta che la direzione del carcere di Ferrara organizza una festa di Natale per i detenuti padri infatti tale festa si è svolta anche per il Natale del 2013 e speriamo che questa splendida iniziativa troverà conferma anche per gli anni avvenire.

Il momento davvero triste è stato solo quando è stato il momento di salutare i propri figli alla fine della festa.

Un ringraziamento è doveroso alla direzione del carcere, al comune e al centro per le famiglie che in questi anni stanno pensando davvero molto ai detenuti padri.

Luigi Scrima

BAMBINI SENZA SBARRE

Il pesante tintinnare delle chiavi e il sordo rumore dei blindi le porte delle celle che si chiudono. Sono una sessantina in tutta Italia i bambini costretti a crescere con questi rumori nella testa: innocenti eppure condannati a trascorrere i primi tre anni della propria vita assieme alle loro mamme detenute.

Tra stress, sovraffollamento e scarsa igiene, condizioni di vita assolutamente



inadatte per i più piccoli. Per questo motivo con lo slogan "mai più bambini nelle carceri italiane" è stato avviato un progetto per realizzare un carcere senza sbarre. Un luogo dove le detenute-mamme possano scontare la propria pena ma dove vengano tutelati anche i diritti dei loro figli che di colpe non ne hanno. Un luogo dove i piccoli possano giocare, stare assieme alla mamma e crescere per quanto possibile con più serenità. E così gli operatori del movimento "rinnovamento dello spirito" si sono messi al lavoro assieme al Ministero della Giustizia per realizzare la "prigione senza sbarre" all'interno di due ville confiscate ai boss mafiosi, a Villarosa in provincia di Enna.

Entrambe le costruzioni verranno in parte ristrutturate per consentire la creazione di spazi adatti ai piccoli ospiti ma anche per garantire condizioni di sicurezza adeguate. Non è tutto, grazie al contributo dell'imprenditrice Salomon all'interno della struttura verranno installati macchinari per confezionare vestiti per bambini; in questo modo le donne detenute potranno anche imparare un mestiere, acquisire una

professionalità che una volta tornate in libertà le aiuterà a trovare un lavoro. Per non commettere di nuovo gli stessi errori che le hanno portate dietro le sbarre.

Il modello di Villarosa ricalca quello già esistente a Milano: un grande appartamento di 470 metri quadri con portineria, sala colloqui, lavanderia, grande cucina e giocoloteca (coloratissima e piena di balocchi).

Le sbarre alle finestre ci sono ma abilmente mimetizzate da piante e tendine colorate, le agenti di polizia non indossano la divisa ma girano per casa in jeans e maglione. Le regole sono ferree, certo, ma l'obiettivo principale è quello di tutelare i diritti dei più piccoli. Completano il tutto sei camere da letto, in cui mamme e bimbi possono trascorrere la notte abbracciati, sognando magari un futuro migliore.

Luigi Scrima

SABATO 7 FEBBRAIO 2015 LA NUOVA

CRONACHE DALL'ARGINONE
MUSICA ED EMOZIONI

UN GRAZIE IN JAZZ DAI DETENUTI

Con l'avallo ed il benestare dei vertici della Polizia Penitenziaria di codesta casa circondariale siamo fortemente motivati nel richiedere alla vostra redazione la pubblicazione di un evento speciale ed unico come l'esibizione di una significativa ed importante rappresentazione, come quella dei Bluesman, storica band ferrarese, nonché della Scuola di Musica Moderna della nostra città estense, tra le più blasonate ed attive della nostra regione.

È inutile sottolineare la funzione ed il ruolo di questi eventi per la nostra popolazione, ma anche rendere noto alla cittadinanza estense - e quindi all'opinione pubblica - quanto sia sentito e curato il legame tra questi due mondi - carcere e città - e Roberto Formignani & C. ancora una volta, con questa impareggiabile performance ce lo hanno dimostrato.

I detenuti della Casa Circondariale Ferrara

Un paio d'ore in compagnia di Roberto Formignani e Lorenzo Pieragnoli del Bluesman era semplicemente un imperdibile evento, voluto e partorito insieme alla casa circondariale di Ferrara, ma anche dagli stessi detenuti che da tempo caldeggiavano ed inseguivano con la stessa Scuola di Musica Moderna della nostra città estense, la presenza della storica band ferrarese.

Così il duetto Roberto e Lorenzo, insegnanti pluridecorati dell'Associazione Musicisti - hanno dato corrente alle loro chitarre e dopo omaggi reciproci con gli stessi detenuti hanno dato vita al loro variegato e collaudato repertorio, spaziando dal blues al country, dal pop al raggae, con brani storici, anche di Bob Marley e dei Dire Straits.

Tra le scale e le sfiziose sfumature musicali di Formignani, impregnate dalla ritmica-metrica del maestro Pieragnoli, la platea si è subito sciolta, lasciandosi trascinare in una dimensione - oserei dire - quasi surreale, da concerto, dove l'ansia e l'ozio quotidiano lasciavano prepotentemente il posto alle emozioni e alla spontaneità degli applausi che solo il linguaggio della musica e dei sentimenti sa contaminare.

Con l'auspicio di realizzare altre iniziative e progetti ludico-educativi, tra la nostra comunità e la Scuola di Musica Moderna di Ferrara che i detenuti dell'Arginone affettuosamente e calorosamente ringraziano.

La redazione dell'Astrolabio
Periodico interno dell'Arginone

INSERTO GIUSTIZIA

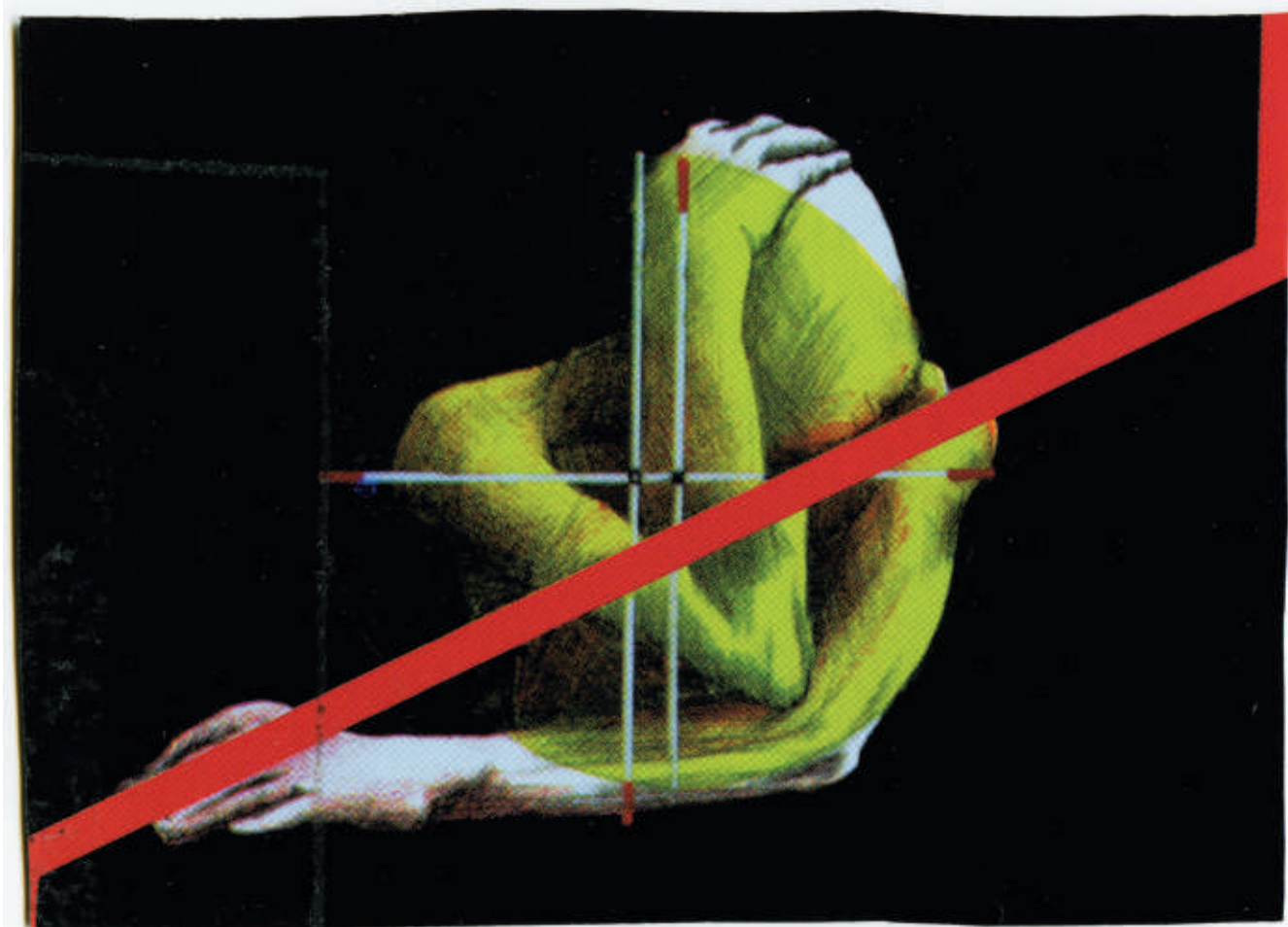
Legge n.199 del 2010 - Disposizioni relative all'esecuzione presso il domicilio delle pene detentive non superiori a 18 mesi (Gazzetta Ufficiale serie Gen. n.281 del 1 dicembre 2010)

1. Esecuzione presso il domicilio delle pene detentive non superiori a 18 mesi.

Fino alla completa attuazione del piano straordinario penitenziario nonché in attesa della riforma della disciplina delle misure alternative alla detenzione e, comunque, non oltre il 31 dicembre 2013, la pena detentiva non superiore a 18 mesi,

particolare, ai sensi dell'art.14 bis della legge 26 luglio 1975 n.354, salvo che sia stato accolto il reclamo previsto dall'articolo 14 ter della medesima legge;

d) quando vi è concreta possibilità che il condannato possa darsi alla fuga ovvero sussistono specifiche e motivate ragioni per ritenere che il condannato possa commettere altri delitti ovvero quando non sussista l'idoneità e l'effettività del domicilio anche in funzione delle esigenze di tutela delle persone offese dal reato;



anche se costituente parte residua di maggior pena, è eseguita presso l'abitazione del condannato o altro luogo pubblico o privato di cura, assistenza e accoglienza di seguito denominato «domicilio». Il magistrato di sorveglianza provvede senza ritardo sulla richiesta se già dispone delle informazioni occorrenti.

2. la detenzione presso il domicilio non è applicabile;

a) ai soggetti condannati per taluno dei delitti indicati dall'art. 4 bis della legge 26 luglio 1975 n.354 e successive modificazioni;

b) ai delinquenti abituali, professionali o per tendenza, ai sensi degli articoli 102, 105 e 108 del codice penale;

c) ai detenuti che sono sottoposti al regime di sorveglianza

3. Nei casi di cui all'art.656 comma 1 del codice di procedura penale, quando la pena detentiva da eseguire non è superiore a 18 mesi, il Pubblico Ministero, salvo che debba emettere il decreto di sospensione di cui al comma 5° del citato articolo 656 del c.p.p., e salvo che ricorrano i casi previsti nel comma 9, lettera d) del medesimo articolo, sospende l'esecuzione dell'ordine di carcerazione e trasmette gli atti senza ritardo al magistrato di sorveglianza affinché disponga che la pena venga eseguita presso il domicilio. La richiesta è corredata da un verbale di accertamento dell'idoneità del domicilio, nonché, se il condannato è sottoposto a un programma di recupero o intende sottoporsi ad esso, della documentazione di cui all'art.94,

comma 1, del testo unico delle leggi in materia di disciplina degli stupefacenti e sostanze psicotrope, prevenzione, cura e riabilitazione dei relativi stati di tossicodipendenti, di cui al decreto del Presidente della Repubblica 9 ottobre 1990 n. 309, e successive modificazioni.

4. Se il condannato è già detenuto, la pena detentiva non superiore a 18 mesi, anche se costituente parte residua di maggior pena, p eseguita nei luoghi di cui al comma 1. Nei casi di cui all'art.656, comma 9, lettera b), del codice di procedura penale, non è consentita la sospensione dell'esecuzione della pena e il pubblico ministero o le altre parti fanno richiesta, per l'applicazione della misura, al magistrato di sorveglianza, secondo il disposto di cui al comma 5 del presente articolo in ogni caso, la direzione dell'istituto penitenziario, anche a seguito di richiesta del detenuto o del suo difensore, trasmette al magistrato di sorveglianza una relazione sulla condotta tenuta durante la detenzione. La relazione è corredata di un verbale di accertamento dell'idoneità del domicilio, nonché, se il condannato è sottoposto ad un programma di recupero o intende sottoporsi ad esso, della documentazione di cui all'art.94 comma 1, del testo unico di cui al decreto del Presidente della Repubblica 9.10.1990 n.390 e successive modificazioni.

5. Il magistrato di sorveglianza provvede ai sensi dell'articolo 69 bis della legge 26 luglio 1975 n. 354, ma il termine di cui al comma 2 del predetto articolo è ridotto a 5 giorni.

6. Copia del provvedimento che dispone l'esecuzione della pena presso il domicilio è trasmessa senza ritardo al pubblico ministero nonché all'ufficio locale dell'esecuzione penale esterna per gli interventi di sostegno e controllo. L'ufficio locale dell'esecuzione penale esterna segnala ogni evento rilevante sull'esecuzione della pena e trasmette relazione trimestrale e conclusiva.

7. Nel caso di condannato tossicodipendente o alcolodipendente sottoposto a detenzione presso il domicilio non è applicabile; a) ai soggetti condannati per taluno dei delitti indicati dall'art. 4 bis della legge 26 luglio 1975 n.354 e successive modificazioni;b) ai delinquenti abituali, professionali o per tendenza, ai sensi degli articoli 102, 105 e 108 del codice penale;c) ai detenuti che sono sottoposti al regime di sorveglianza particolare, ai sensi dell'art.14 bis della legge 26 luglio 1975 n.354, salvo che sia stato accolto il reclamo previsto dall'articolo 14 ter della medesima legge;d) quando vi è concreta possibilità che il condannato possa darsi alla fuga ovvero sussistono specifiche e motivate ragioni per ritenere che il condannato possa commettere altri delitti ovvero quando non sussista l'idoneità e l'effettività del domicilio anche in funzione delle esigenze di tutela delle persone offese dal reato;

8. Nei casi di cui all'art.656 comma 1 del codice di procedura penale, quando la pena detentiva da eseguire non è superiore a 18 mesi, il Pubblico Ministero, salvo che debba emettere il

decreto di sospensione di cui al comma 5° del citato articolo 656 del c.p.p., e salvo che ricorrano i casi previsti nel comma 9, lettera d) del medesimo articolo, sospende l'esecuzione dell'ordine di carcerazione e trasmette gli atti senza ritardo al magistrato di sorveglianza affinché disponga che la pena venga eseguita presso il domicilio. La richiesta è corredata da un verbale di accertamento dell'idoneità del domicilio, nonché, se il condannato è sottoposto a un programma di recupero o intende sottoporsi ad esso, della documentazione di cui all'art.94, comma 1, del testo unico delle leggi in materia di disciplina degli stupefacenti e sostanze psicotrope, prevenzione, cura e riabilitazione dei relativi stati di tossicodipendenti, di cui al decreto del Presidente della Repubblica 9 ottobre 1990 n. 309, e successive modificazioni.

9. Se il condannato è già detenuto, la pena detentiva non superiore a 18 mesi, anche se costituente parte residua di maggior pena, p eseguita nei luoghi di cui al comma 1. Nei casi di cui all'art.656, comma 9, lettera b), del codice di procedura penale, non è consentita la sospensione dell'esecuzione della pena e il pubblico ministero o le altre parti fanno richiesta, per l'applicazione della misura, al magistrato di sorveglianza, secondo il disposto di cui al comma 5 del presente articolo in ogni caso, la direzione dell'istituto penitenziario, anche a seguito di richiesta del detenuto o del suo difensore, trasmette al magistrato di sorveglianza una relazione sulla condotta tenuta durante la detenzione. La relazione è corredata di un verbale di accertamento dell'idoneità del domicilio, nonché, se il condannato è sottoposto ad un programma di recupero o intende sottoporsi ad esso, della documentazione di cui all'art.94 comma 1, del testo unico di cui al decreto del Presidente della Repubblica 9.10.1990 n.390 e successive modificazioni.

Il magistrato di sorveglianza provvede ai sensi dell'articolo 69 bis della legge 26 luglio 1975 n. 354, ma il termine di cui al comma 2 del predetto articolo è ridotto a 5 giorni.Copia del provvedimento che dispone l'esecuzione della pena presso il domicilio è trasmessa senza ritardo al pubblico ministero nonché all'ufficio locale dell'esecuzione penale esterna per gli interventi di sostegno e controllo. L'ufficio locale dell'esecuzione penale esterna segnala ogni evento rilevante sull'esecuzione della pena e trasmette relazione trimestrale e conclusiva.

Nel caso di condannato tossicodipendente o alcolodipendente sottoposto ad un programma di recupero o che ad esso intenda sottoporsi, la pena di cui al comma 1 può essere eseguita presso una struttura sanitaria pubblica o una struttura privata accreditata ai sensi del testo unico di cui al decreto del Presidente della Repubblica 10.90/309. in ogni caso, il magistrato di sorveglianza può imporre le prescrizioni e le forme di controllo necessarie per accertare che il tossicodipendente o alcolodipendente inizi immediatamente o prosegua il programma terapeutico.

PERMESSI EX ART. 30-TER

Ordinamento Penitenziario

La Corte Costituzionale con la sentenza 95/504 ha fortemente accentuato la funzione – pedagogico – propulsiva del permesso premio, qualificando lo stesso non solo come parte integrante del programma di trattamento, ma anzi come strumento cruciale di esso, tale da consentire la progressione nelle premialità e, per converso anche la regressione, in modo funzionale all'ulteriore avanzamento verso l'affidamento in prova.

Nei confronti dei condannati all'ergastolo, dopo l'espiazione di almeno dieci anni.

c) Nei confronti dei soggetti che durante l'espiazione della pena o delle misure restrittive hanno riportato condanna o sono imputati per delitto doloso commesso durante l'espiazione della pena o l'esecuzione di una misura restrittiva della libertà personale, la concessione è ammessa soltanto decorsi 2 anni



L'impostazione rafforza quindi risolutivamente il collegamento del permesso premio con il tema della libertà personale e di conseguenza con la caratterizzazione in senso pienamente giurisdizionale delle relative decisioni. Più precisamente, vi sarebbe in primo luogo l'idea di porre il condannato «dinnanzi» alle proprie responsabilità, mettendolo nelle condizioni di abbandonare o ribadire le proprie vecchie scelte (Margara, Questa Giust. 86,530).

LA CONCESSIONE DEI PERMESSI È AMMESSA

a) nei confronti dei condannati all'arresto o alla reclusione non superiore a tre anni anche se congiunta all'arresto;

b) nei confronti dei condannati alla reclusione superiore a 3 anni, salvo quanto previsto dell'art. c) dopo l'espiazione di almeno un «quarto di pena»;

b) nei confronti dei condannati alla reclusione per taluno dei delitti indicati del comma 1 dell'art.4-bis dopo l'espiazione di almeno metà della pena e, comunque, di non oltre dieci anni;

dalla commissione del fatto

Si applicano, ove del caso, le cautele previste per il permesso di cui al 1° comma dell'art.30; si applicano altresì le disposizioni di cui al 3° e al 4° comma dello stesso articolo. Il provvedimento relativo ai permessi premio è soggetto a reclamo al Tribunale di Sorveglianza, secondo le procedure di cui all'art.30 bis.

La condotta dei condannati si considera regolare quando i soggetti, durante la detenzione, hanno manifestato costante senso di responsabilità o correttezza nel comportamento personale, nelle attività organizzate negli istituti e nelle eventuali attività lavorative o culturali.

I permessi rispondono ad un'esigenza special preventiva e svolgono una funzione dichiaratamente «rieducativa» del resto la giurisprudenza costituzionale aveva affermato che è uno strumento di rieducazione in quanto consente un iniziale reinserimento del condannato in società: esso è quindi «parte» integrante del trattamento rieducativo.

INVITO

**10 ANNI di
Teatro**
+
**10 NUMERI del
Giornale**
=
**Un filo diretto
tra Carcere e
Città**



18 MAGGIO 2015, ORE 11:15
LICEO ARIOSTO DI FERRARA, VIA ARIANUOVA 19

INVITO

SARANNO PRESENTI:



10 NUMERI di
astrolabio

Mara Salvi — Preside Liceo Ariosto
Chiara Sapigni — Assessore alla Sanità, Servizi alla Persona Comune di Ferrara
Paolo Malato — Direttore Casa Circondariale di Ferrara
Horacio Czertok — Regista Teatro Nucleo
Cristina Valenti — DAMS Università di Bologna
Maurizio Pesci — Direttore ASP Ferrara
Marcello Marighelli — Garante Detenuti
Vito Martiello — Direttore del Giornale del Carcere di Ferrara





IL PREMIO DI KOESTLER

Sembra strano ma esiste una raccolta di opere di tutti i tipi di arte immaginabile fatta dai detenuti nel mondo.

Soltanto nel 2014, il gruppo monopolistico (Koestler trust) ha ricevuto 8.789 pezzi tra scritti, musica, film, arte e disegni, tutto fatto dai detenuti inglesi all'estero e sono in mostra a Londra.

Una giuria sceglie i pezzi più pregiati, e quest'anno l'America ha fatto la tripletta cioè i primi 3 posti.

Quest'idea è qualcosa di eccezionale, perchè dà la possibilità di dimostrare al mondo esterno che il tempo e il mondo parallelo di tanti carcerati non è sprecato, e che ci sono alternative.



Scegli anche tu le frasi ed i pensieri più significativi contenuti nelle lettere che ricevi dai tuoi cari, dalle persone che non ti hanno mai abbandonato e credono fermamente nella tua rinascita, e recapitali alla nostra redazione per essere pubblicati sul giornale.

A Benny

All'interno del libro NELSON MANDELA
“bisogna essere capaci di sognare”

**SPERIAMO CHE ANCHE I TUOI SOGNI
SI REALIZZINO**

TUA SORELLA Silvana

PER SEMPRE SARAI . . .

(dedicato a mio padre)

Mi porto addosso gelosamente un tuo ricordo,
una tua foto mi rende più forte, più sicuro, così
anche i miei figli impareranno
a lottare, a seguire i tuoi consigli.

Fammi strada, senza di te sono cresciuto troppo
in fretta, ma basta il tuo pensiero,
il tuo ricordo per rendermi più forte, più sicuro.

Per sempre sarai . . .

Spesso perdo la rotta e mi aspetto un segnale,
una luce che non arriva, che non sento,
ma che vive e mi protegge come una luce
riflessa che mi illumina nelle mie scelte,
nelle decisioni che non ho e che ho preso così
precocemente dopo la tua improvvisa e
repentina dipartita.

Per sempre sarai, per sempre...

Un amico di Alberto

Da una storia vera, tra musica, misticismo e marijuana, il percorso, la vita le traversie e le speranze di un uomo che non ha mai finito di soffrire

Ho conosciuto Rumi mentre distribuivo il vitto in sezione, imparando pian piano ad apprezzare la sua modestia e la sua volitiva riservatezza. Non sapevo che quel mio coetaneo, claudicante, che non mangiava “maiale” era stato un figlio dei fiori, suonava la chitarra basso e vantava collaborazioni con mostri sacri della musica leggera-pop, come Cat Stevens, Tullio de Piscopo, Gianni Morandi e Celentano.

Adesso da una memoria difensiva curata ad hoc dal proprio legale capirete meglio chi è Fragassi Romano, in arte “Rumi”; io posso solo garantirvi che ancora una volta la musica ed il suo linguaggio mi hanno fatto incrociare una persona umile e profonda, una persona che ha risposto alla sua sofferenza con il suo grande talento, la sua grande fede, con l'energia e la forza che solo la musica sa contagiarti, sa donarti.

prefazione di Alberto Finessi

Giudice per l'udienza preliminare presso il Tribunale di Rimini Memoria difensiva

Proc. n. 494/11 RGNR, n. 247/11 RG GIP, nei confronti di Romano Fragassi, nato a Lugo il 14.3.1953, residente a Riccione in Via Malta 35, imputato ex artt. 73 comma 1 bis DPR 309/90 (capo A) e 81 cpv c.p. e comma 1 DPR 309/90 (capo B), giudizio abbreviato del 31.5.2011.

R U M I

Nelle pagine che seguono cercherò di tracciare un breve schizzo della vita e della personalità di Romano Fragassi, detto Rumi, al fine di valutare le circostanze della vicenda, oltre che per definire la misura della pena, desumibile “dai motivi a delinquere e dal carattere del reo”, come richiesto dal secondo comma dell'art. 133 c.p. E' necessario infatti conoscere le peculiari esperienze di vita di Rumi per valutare le sue motivazioni personali e definire di conseguenza una pena che sia efficace nel suo caso specifico. Nella prima parte dell'esposizione mi prenderò la libertà di usare uno stile narrativo per rendere più scorrevole la lettura, riservando le considerazioni tecniche alla seconda parte.

A dieci anni, Romano Fragassi ebbe il primo dei suoi strani sogni lucidi. Stava sulla cima di un monte, davanti a un cielo infuocato, e una voce gli diceva: “E' ora di incominciare”. Lui era perfettamente d'accordo. Il problema era che Lugo di Romagna, nel 1963, non offriva molte opportunità a un adolescente dotato di talento ma reso invalido dalla poliomelite, e per di più del tutto sprovvisto di risorse economiche. La voce gli aveva dato un ottimo consiglio, ma non gli aveva spiegato come realizzarlo.

Poco dopo, Romano fece un altro sogno. Vide il padre, emigrato in Germania, tornare a casa portandogli una chitarra. Qualche mese più tardi il sogno si avverò, esattamente come lui l'aveva previsto. Romano iniziò a studiare lo strumento, facendosi aiutare da un ragazzo che si esibiva nei Gabbiani, un piccolo gruppo musicale di Bologna. Iscrivendosi al conservatorio, passò allo studio del basso acustico. Quattro anni più tardi ottenne il diploma di musica e contrabbasso, e il ragazzo che gli aveva dato le prime lezioni di chitarra lo chiamò a far parte dei Gabbiani, che all'epoca collaboravano con Paolo Mengoli.

In quegli anni, Mengoli era piuttosto noto. Nel 1968 aveva vinto il Festival di Castrocaro, e lavorando con lui Romano entrò in contatto con artisti emergenti come Gianni Morandi e Adriano Celentano. In un altro dei suoi sogni si vide a bordo di un aereo

che stava scendendo verso una sterminata metropoli piena di grattacieli. Parlò del sogno a sua madre, ma lei gli ribadì che di musica e di sogni non si vive e che bisogna trovarsi un lavoro serio, tanto più che alla famiglia occorreva un sostegno economico. Per qualche mese Romano fece il netturbino, confinando gli impegni musicali al sabato e alla domenica, poi trovò un lavoro al mattatoio comunale. Quella breve esperienza lo segnò nel profondo. Non avrebbe più dimenticato le mucche e le pecore trascinate con violenza nelle stanze della morte. Un maiale che cercava di fuggire era stato fermato con calci e pugni. Romano si licenziò. Da allora non ha più mangiato carne.

Romano aveva sedici anni quando Mengoli propose a lui e ai Gabbiani una tournée in America. Nell'agosto del 1969 si esibì al Madison Square Garden di New York. La tappa successiva era Chicago, ma i Gabbiani decisero di prendersi qualche giorno per andare a Bethel, nella contea di Sullivan, dove era in corso il festival di Woodstock. Una folla oceanica si era radunata per celebrare la non violenza, la musica, la libertà e il rispetto per ogni essere vivente. Ascoltando Joe Cocker, Joan Baez, Grateful Dead, The Who, Jefferson Airplane, Romano scoprì un nuovo modo di intendere la musica. Scoprì anche di non essere il solo a pensare che si può vivere in pace, senza violenza né sopraffazione. Quando tornò in Italia, dopo diverse tappe in altre città americane, Romano era cambiato. L'esperienza di Woodstock aveva esteso i suoi orizzonti di uomo e di musicista.

Lasciò i Gabbiani, passando dalla musica leggera ad altri generi più impegnativi. Fece molti concerti in giro per l'Italia suonando in un gruppo di Fusion Jazz con Giovanni Fenati al piano, Tullio de Piscopo alla batteria e Giorgio Baiocco al sax tenore. Nel 1972 partecipò a un festival pop a Zerbo, in provincia di Pavia. Per tre giorni respirò un'atmosfera molto simile a quella che aveva conosciuto a Woodstock, anche se la sua infermità alla gamba destra, che lo aveva sempre fatto sentire diverso ed estraneo, gli impediva di abbassare le proprie difese psicologiche e di integrarsi completamente nella comunità hippy. Durante quel festival assunse per la prima volta marijuana.

Ormai Romano apparteneva alla controcultura hippy. Si era fatto crescere i capelli, vestiva abiti di stile orientale e viaggiava di continuo. Trascorse qualche mese ad Amsterdam, poi si trasferì a Londra. Cat Stevens lo sentì suonare in una jam-session e gli chiese di unirsi al suo gruppo. Negli anni successivi lavorarono insieme, suonando in giro per il mondo. Romano si sentiva molto più sicuro di se stesso. La marijuana lo aiutava a superare i suoi problemi psicologici e gli dava la tranquillità necessaria per salire sul palcoscenico e affrontare folle di migliaia di persone.

Nel 1976, Cat Stevens ebbe una crisi mistica. Si convertì

all'islamismo, assumendo il nome Yusuf Islam, e si ritirò dalla scena musicale. Romano ritornò in Italia, dove fondò un suo gruppo, i Richard, con i quali cominciò a suonare musica psichedelica. Durante un concerto all'Altro Mondo di Rimini conobbe una ragazza, Loredana. Quella sera ebbe inizio tra i due una relazione molto intensa che continua tuttora. Lui aveva vent'anni e lei diciotto. La famiglia della ragazza era disorientata da quello strano tipo con una gamba zoppa. Quando lo vide per la prima volta, con gli abiti orientali e i capelli lunghi, il padre di Loredana lo scambiò per un'amica della figlia.

L'anno seguente, il batterista dei Richard gli chiese di condurre fino a Pesaro la sua automobile, una due-buggy gialla, per consegnarla a due musicisti olandesi. I Carabinieri fermarono Romano e smontarono pezzo per pezzo la due-buggy, senza trovare nulla. Trovarono invece alcuni panetti di hashish nell'altra automobile. Dopo tre mesi di custodia cautelare, Romano fu condannato alla pena di due anni e quattro mesi per concorso in detenzione e spaccio di stupefacenti. Si rese conto che fumare sostanze allucinogene, per quanto fosse parte integrante dello stile di vita hippy. Poteva procurare qualche inconveniente nella normale società borghese.

Nel frattempo il suo gruppo, i Richard, si era disciolto. Per mantenere se stesso e la sua compagna, Romano accettò di suonare musica folk nelle balere romagnele. Pur detestando quel tipo di musica, continuò a guadagnarsi da vivere così per diversi anni. Quando gli nacque un figlio, Romano decise che doveva ritrovare se stesso e la propria identità di musicista. Nel 1979, come tanti altri hippies, decise di trasferirsi in India con la sua famiglia.

A Bombay vide uomini anziani camminare nudi per le strade, animali selvatici entrare e uscire indisturbati dai templi, ciotole di latte messe fuori dalle porte delle case per nutrire i serpenti. Loredana e Romano frequentarono monasteri tibetani e andarono a lezione da maestri induisti. Fumarono hashish e appresero tecniche di meditazione trascendentale. Il ricordo degli animali che aveva visto abbattere nel macello di Lugo era sempre vivo nel ricordo di Romano, e il confronto con il rispetto degli indiani per ogni forma di vita gli fece capire che quello poteva essere il posto giusto dove allevare un figlio. Entrarono nella comunità di un maestro sufi, Sakia Baba.

Al sufismo, una tradizione molto antica che ha svolto un ruolo fondamentale nell'islamizzazione dell'India, Romano si era già accostato a Londra, quando frequentava Cat Stevens. Ora ne approfondì gli insegnamenti nella comunità di Sakia Baba. Al loro primo incontro, il maestro gli disse: "E' da molto tempo che ti aspetto". Anche per Romano si trattava di un incontro annunciato, perchè aveva già conosciuto in sogno quell'uomo anziano dai capelli lunghi.

Il Baba viveva in un dargah, un tempio sufi costruito sulla tomba del suo venerato maestro. Intorno al tempio si estendeva la comunità, visitata ogni giorno da pellegrini che giungevano da ogni parte dell'India. Il Baba offriva tè ai visitatori e recitava sure del Corano per esorcizzare i loro demoni. Un giorno si sedette davanti a Romano, gli pose una mano sulla fronte e gli disse di ripetere ciò che lui avrebbe detto.

All'improvviso Romano uscì al di fuori del suo corpo, vide se

stesso seduto nel tempio, poi si ritrovò su una spiaggia spazzata da onde di straordinaria potenza, sotto un cielo notturno dalle costellazioni sconosciute. Nel cielo splendevano tre lune. Dopo che fu rientrato nel suo corpo, il Baba gli tolse la mano dalla fronte e gli diede il benvenuto. Romano aveva ricevuto la sua iniziazione. Ora tra lui e il Baba era stato creato un legame indissolubile. Romano assunse il nome spirituale di Rumi.

Loredana gli disse che aspettava un altro figlio, e i due decisero di tornare in Italia. Rumi scrisse musica orientale e la suonò con un gruppo di musicisti reggae. L'anno seguente, Rumi e la sua famiglia, che adesso comprendeva anche una bambina, ripartirono per l'India.

Atterrarono a Bombay e viaggiarono fino a Goa dove raggiunsero una comunità di mistici sufi che praticavano le antiche danze dei dervisci rotanti. Il capo spirituale della comunità, Avadin, era depositario di una tecnica di risveglio spirituale tramandata da generazioni, che Rumi intendeva apprendere. Si sentiva tuttavia un po' colpevole per non essere ritornato nella comunità di Sakia Baba. Una sera, sulla spiaggia di Goa, vide un vecchio che camminava nella sua direzione. Sembrava Sakia Baba, ma non poteva essere lui, perchè il maestro sufi stava a duemila chilometri di distanza e non lasciava mai il suo tempio. Sakia Baba lo abbracciò. Parlarono a lungo prima di congedarsi. Quella notte Rumi sognò di trovarsi in una folla che saliva la scala di un minareto. Due uomini vestiti di nero lo fermarono e gli dissero che lui non poteva salire perchè non era ancora giunto il suo momento. Qualche giorno più tardi, mentre andava a fare la spesa per la comunità sufi a bordo di un moto taxi, fu travolto da un camion che non si era fermato a un incrocio. Venne sbalzato fuori dalla vettura, volando per venti metri fino a cadere in un fossato lungo la carreggiata. La gamba già colpita dalla poliometite si era fratturata in quattro punti e la carne si era aperta sull'osso del tallone. Rumi stava perdendo molto sangue. Sarebbe morto in quel fossato se alcuni automobilisti non si fossero fermati per trasportarlo d'urgenza al più vicino ospedale. Quando si risvegliò, un medico indiano gli disse che evidentemente non era ancora giunto il suo momento. Era la stessa frase che gli avevano rivolto i due uomini nel sogno sulla scala del minareto.

Amputare la gamba era la soluzione consigliata dai medici dell'ospedale. Loredana decise che era meglio tornare in Italia per sentire il parere di altri medici. All'ospedale di Rimini, Rumi fu sottoposto a una lunga serie di interventi chirurgici molto dolorosi, che gli consentirono di conservare l'arto ma non la sua funzionalità. Per quattro anni fu costretto a camminare con le stampelle. Il dolore fortissimo e continuo si attenuava soltanto con l'uso della marijuana.

Nell'arco di quei quattro anni Loredana diede alla luce altri due figli, un maschio e una femmina, e Rumi incise diversi long playing, tra i quali *Il volo della bolla*, già scritto nel 1969, e *Il sole di Tabriz*, che giunse ai primi posti della classifica dei dischi più venduti in Giappone. Gli fu proposto di fare un tour a Tokio, ma dovette desistere per le sue condizioni fisiche. Il tempo dei viaggi intorno al mondo era finito. Stava per cominciare il secondo periodo della sua esistenza, quello dei viaggi dentro e fuori dai penitenziari.

Il suo radicamento nella cultura hippy e l'uso continuo di marijuana, sia come antidolorifico sia come parte integrante delle tecniche di misticismo sufi, lo hanno indotto più volte a sottovalutare il divieto di cedere a terzi la sostanza, così come era abituato a fare in India con amici e conoscenti. Le numerose condanne penali, tutte riferite a episodi di cessione di droghe leggere, fino a oggi hanno cambiato solo in parte il suo stile di vita. L'anno scorso, dopo un lungo periodo di carcerazione, Rumi si è unito ai Fana, un gruppo di musicisti inglesi, tedeschi e pakistani. Con i Fana ha suonato musica etnica in diverse città europee, incidendo alcuni CD che hanno ricevuto ottime recensioni. Adesso è di nuovo in carcere per l'ennesima cessione di hashish. Questa volta ha finalmente compreso la natura dei suoi errori, che si fondano su un fraintendimento delle condizioni in cui può risultare conveniente assumere sostanze psicoattive, e ha afferrato il senso del divieto posto dalla legge penale.

“Qui da noi è vietato cedere hashish, e questo è molto giusto, perché la nostra società è diversa da quella indiana” mi ha spiegato di recente. “Qui le cose funzionano in un altro modo. Chi fuma hashish in Italia lo fa soltanto per il proprio piacere, per stordirsi stupidamente, non per attenuare il dolore di una malattia o per seguire un suo percorso di conoscenza. Quindi è giusto e sacrosanto che ci sia questo divieto. Bisogna rispettarlo. Ho sbagliato a infrangerlo. E' una cosa che ho capito e che non farò più.”

Sembra che questa volta abbia capito per davvero.



L'ANGOLO DI RIFFLESSIONE

“ FARE DENARO È UN'ARTE, LAVORARE È UN'ARTE, UN BUON AFFARE È IL MASSIMO DI TUTTE LE ARTE.

L'UOMO È NATO PER L'AZIONE, COME IL FUOCO TENDE VERSO L'ALTO E LE PIETRE VERSO IL BASSO.

NON ESSERE OCCUPATO E NON ESISTERE È PER L'UOMO LA STESSA COSA.

L'ESPERIENZA È TUTTO CIÒ CHE RIMANE DOPO AVERE PERSO TUTTO.

CHI NON CAMBIA È SOLO IL SAGGIO PIÙ ELEVATO O LO SCIOCCO PIÙ IGNORANTE.

LO SAI CHE ?

LA VELOCITÀ DELLA ROTAZIONE DELLA TERRA VARIA A SECONDO DELLA SUA POSIZIONE, AI POLI È ZERO KM , MENTRE ALL'EQUATORE È DI 1609 KM ORARIO.

ANCHE IL MONDO È DIVISO IN “FUSI ORARI”, SEPARATI DI UN'ORA L'UNO

DALL'ALTRO,ESISTONO PAESI DOVE L'ORARIO DIFFERISCE DA QUELLO DEGLI ALTRI ANCHE PER FRAZIONI DI ORE, RISPETTO AL REGNO UNITO, PER ESEMPIO, NUOVA ZELANDA È A PIÙ 12:45, L'IRAN È A PIÙ 3:30 È L'INDIA È A PIÙ 5:30.

UN QUARTETTO TRA LE QUATTRO MURA

Non era un normalissimo mercoledì, eh no, era un giorno di dicembre che è iniziato con una mattina fresca ma soleggiata, una splendida giornata. C'era un concerto, non la solita festa nostra ma un vero e proprio concerto di musicisti professionali, classici.

L'Ensemble Concordanza", gruppo bolognese, composto da soli quattro dei sedici musicisti che solitamente si esibiscono al Teatro Comunale di Bologna e negli ultimi cinque anni anche in diversi, altri Istituti Penitenziari, per noi dell'Arginone però: era la prima volta!!

Che classe... che eleganza... un violoncello, due violini e un violino piccolo (che brivido) ma non solo per il freddo-cane: era forte l'emozione di partecipare a uno spettacolo veramente bellissimo. Quattro persone che dedicano il loro tempo prezioso

per suonare della musica classica ai detenuti dell'Arginone, secondo me sembrava di sognare, quando hanno incominciato lo spettacolo, gli spettatori - una trentina, di detenuti e un'altra quindicina di persone tra le quali, i nostri due "don" (don Antonio e don Domenico), le nostre educatrici e le guardie - eravamo ipnotizzati dal suono magistrale che rapiva l'aria della nostra sala teatrale.

Tanto di cappello a loro, ma anche all'organizzazione, merito del nostro direttore il Dottor Paolo Malato e ai promotori di questo Istituto, che con il loro approccio umano hanno dato in questi ultimi tempi, impulso e vigore con diverse iniziative cercando di cambiare e sintonizzare questo nostro mondo parallelo, più vicino alla realtà.

Grazie: speriamo si continui così!!!

E SI GONFIA LA RETE CALCIO-BALILLA

Oramai, sono più di 125 anni da una semplice invenzione che ha rivoluzionato una cruciale decisione arbitrale durante una partita di calcio. John Brodie (un ingegnere civile), ha aiutato a progettare non solo strade ma proprio tutto nella sua città di Liverpool alla fine dell'800. Ma la cosa più innovativa e più utile (secondo sua testimonianza) è stata quella delle reti del calcio.

La sua ispirazione, venne durante una partita di calcio,



nell'ottobre del 1889, quando una dubbia decisione dell'arbitro (un goal non dato) tolse la vittoria alla sua squadra del cuore - Everton e la partita finì 2 - 2.

Non solo migliaia di tifosi ma anche i giocatori si ribellarono con l'arbitro, che sosteneva che il pallone non era entrato ma era passato fuori dalla porta. E' stato allora che nacque l'idea di mettere una rete che potesse confermare un goal o meno, dopo un mese brevettò l'idea da applicare a tutti i tipi di giochi in cui un pallone deve passare in una porta e non lasciare nessun dubbio. Brodie ha provato diverse idee durante l'anno 1890 finché si decise per la prima volta in una partita ufficiale della sessione calcistica inglese, di usare le reti.

Era il 31 dicembre del 1891 una partita finita con una vittoria per 3-0 per Bolton Wanderers vs Nottingham Forest.

Sono state modificate tante volte durante tutti questi anni per arrivare alle attuali reti che usiamo oggi, ma grazie al Sig. Brodie possiamo sapere subito se c'è o meno un goal.

Era un pomeriggio di dicembre quando si è svolta all'interno dell'Istituto la finalissima del torneo di calcio-balilla. Tra la solita confusione abbiamo raggiunto il momento dopo una lunghissima attesa per scoprire i campioni del torneo di calcio balilla. Sotto una grandissima osservazione degli arbitri e supervisor (Gagliardi, Volpi, Realdini, Luciani) sono cominciati i quarti di finale con Camko/Gagliardi che hanno perso due a zero con la coppia Costa/Berlingeri che sono passati alla semi finale contro Luciani/Realdini, anche loro con un risultato di due a zero. L'altro incontro era tra Rizzo/Atti e i vincitori, con fatica per due a uno sono stati Nava/Scuderi. C'era un'aria calda e un chiasso come fosse una battaglia e che battaglia!!

Costa/Berlingeri hanno superato Luciani/Realdini e aspettano i loro avversari nella finale; ed ecco la gran finale. Nava/Scuderi vs Costa/Berlingeri. Le due squadre hanno dato uno spettacolo con delle botte e risposte, ma alla fine il titolo di campioni è andato alla coppia Costa/Berlingeri. Ancora un grazie ai partecipanti e all'Istituto di Ferrara per dare a noi la possibilità di passare un pomeriggio di svago.



la cucina dell'arginone

E FASUL CHE COZZEC



Mettete a bagno tutta la notte 500 gr di fagioli cannellini, in una pentola piena d'acqua.

Il mattino seguente mettete la pentola sul fornello con fuoco a "tutta manetta" e fatela andare così per circa due ore; quando l'acqua si è ridotta a metà, con un cucchiaino di legno date una girata, poi aggiungete 2 spicchi d'aglio interi, 3 gambe di sedano, 6 o 7 pomodorini "ciliegino" e olio extra vergine d'oliva; salate quanto basta e lasciate cuocere più di un'ora, a fuoco medio.

Quando l'aglio è morbido buttate la pasta, mista o ditalini grandi, aggiungete le cozze, belle asciutte, e fate le porzioni, aggiungendo pepe nero a vostra discrezione.

Vincenzo Scatola

BUON APPETITO CON PASTA "FAGIOLI E COZZE"

VIVERE IN CELLA

Molta gente magari si chiede com'è vivere dentro un carcere, dentro una cella... bè ovviamente essere detenuti vuol dire prima di tutto essere privati della propria libertà, essere detenuti vuol dire seguire regole a volte molto severe e precise, ma ciò che pesa ancor di più è la convivenza in cella.

Noi qui nel carcere di Ferrara siamo "abbastanza fortunati" infatti siamo in due per ogni cella a confronto di altri istituti dove si è costretti a vivere dieci o dodici persone in una cella a causa del sovraffollamento delle carceri italiane.

Comunque convivere in due ha i suoi pro e i suoi contro, ad esempio è fondamentale la compatibilità del carattere con il proprio compagno di cella altrimenti il vivere la giornata diventa ancor più pesante, perchè ci sono giorni in cui si ride e si scherza ma ci sono anche giorni in cui la tristezza prende il sopravvento, in cui i pensieri ti invadono il cervello e in quei momenti vorresti essere da solo per fatti tuoi ma purtroppo non si può, quindi bisogna farsi forza e comunque cercare di essere "presente" con il tuo compagno di cella.

La giornata tipo è sveglia verso le 7:30 del mattino, alle 8:00 circa passa il carrello della colazione, dopo di che la cella viene aperta alle 8:30 e fino alle 11:30 si ha libertà di movimento dentro la propria sezione.

Alla mattina la maggior parte dei detenuti fa le pulizie della propria cella,

perchè soprattutto in questi posti l'igiene deve essere sempre al massimo, dopo di che si fa una partita a carte oppure si legge un libro o semplicemente si guarda la tv.

Verso le 11:40 si pranza e alle 12 ci riaprono le celle fino alle 15:30, queste aperture di cella con libertà di movimento è stata introdotta per affrontare il sovraffollamento nelle carceri, infatti fino al 2013 eravamo in tre per cella e le celle erano ovviamente chiuse, e a parte quattro ore di aria al giorno, due al mattino e due al pomeriggio il restante tempo si passava chiusi in cella.

Dentro al carcere tra noi detenuti c'è molta solidarietà infatti cerchiamo di aiutarci uno con l'altro quando si può e quando non si può si cerca comunque una soluzione per tutto.

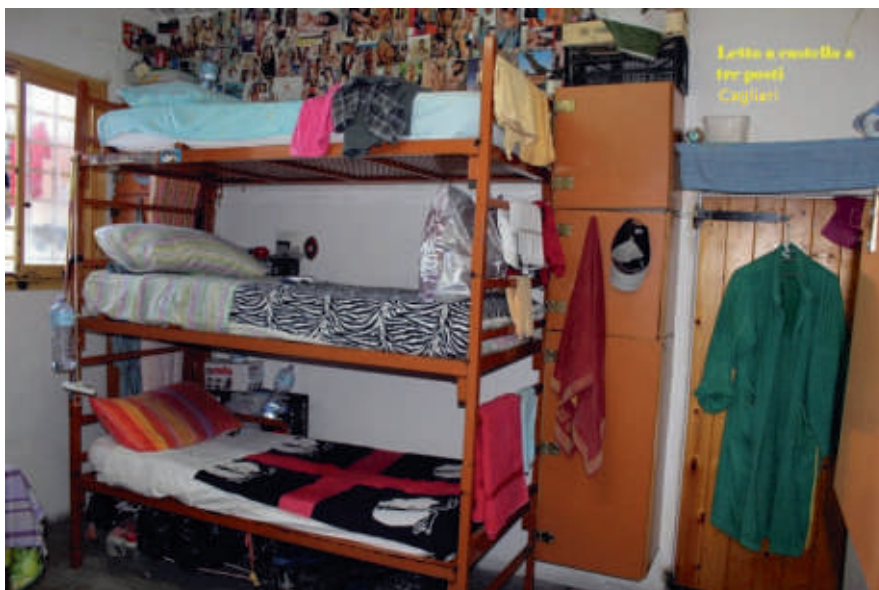
La fase più entusiasmante della giornata è al pomeriggio quando gli assistenti

consegnano la posta... già..perchè dal carcere l'unico mezzo per comunicare con i propri cari oltre ad una telefonata a settimana di dieci minuti sono lettere che per noi detenuti sono sacre, perchè fuori da qui chi scrive ormai lettere d'amore? Chi scrive lettere ad un amico?

Fuori si hanno altri mezzi, email, sms social network tutte cose che ovviamente noi non possiamo avere, infatti si sta sempre con l'ansia di ricevere una lettera perchè comunque solo grazie alle lettere possiamo magari "evadere" con il pensiero per alcuni minuti.

Vivere in carcere è dura molto dura ma comunque è un'esperienza di vita, anche se in negativo è comunque un'esperienza che ci farà tesoro un domani che torneremo alla nostra vita, questa esperienza negativa ci aiuterà a prendere le decisioni giuste quando ci capiteranno dei problemi perchè ora sappiamo cosa ci aspetta se si sbaglia ancora, e niente vale più della nostra libertà.

Luigi Scrima



RESPIRA BENE, SE VUOI VIVERE BENE

Nel respiro, la chiave per dominare ansia e stress

Torniamo volutamente su un argomento già trattato in precedenza nella nostra rubrica "Salute & Benessere", ma sempre di grande attualità: una corretta respirazione è sinonimo di controllo delle proprie emozioni, miglioramento dell'umore, eliminazione di scatti d'ira, dell'ansia, del colesterolo e delle paure che ci affliggono quotidianamente.

Inconsciamente una scorretta respirazione sfrutta soltanto il 20% delle nostre capacità polmonari - l'ansia e la frenesia della vita moderna accelerano il nostro respiro e lo rendono irregolare - un respiro superficiale compromette una giusta quantità di ossigeno nel sangue con conseguente limitazione delle sostanze nutritive per le nostre cellule, un'inevitabile mancanza d'energia, pigrizia mentale, incapacità di concentrazione, stanchezza.

Quasi la totalità delle persone respira al 50% delle proprie possibilità, quindi il nostro organismo non si disintossica mai; già nel 1931 il dottor Warburg - studioso di respirazione cellulare - appurava che la salute personale passa attraverso una buona ossigenazione del nostro flusso sanguigno. Una buona respirazione incentiva l'emoglobina presente nel sangue, sostanza -carburante per le nostre cellule che la trasformano in energia.

Dobbiamo imparare a gestire il nostro respiro - come autentico investimento e



fonte di salute - con tecniche di rilassamento e più concretamente con una respirazione lenta e profonda, usando il nostro diaframma, o l'addome stesso - sotto il nostro ombelico alberga il nostro baricentro energetico - e ascoltando il nostro respiro potremmo educare il nostro corpo, la nostra mente, i nostri pensieri, anche in movimento, mentre camminiamo, mentre lavoriamo, in qualsiasi momento potremmo lenire e sconfiggere lo stress, le frizioni, gli attriti psicosomatici a cui ogni giorno il nostro organismo, la nostra mente debbono far fronte.

Possiamo stare senza mangiare, anche

per quaranta giorni, quattro, massimo sei giorni senza bere, quarantotto ore senza dormire, ma non più di sette, otto minuti senza respirare.

Dobbiamo credere e coltivare una corretta e profonda respirazione anche nel "recinto" dell'espiazione delle nostre pene, per poter cogestire la nostra salute e contemporaneamente i nostri stati d'animo, le nostre paranoie, se non vogliamo uscire da questa avventura - parafrasando con un linguaggio politichese molto in voga ed usato nei salotti della nostra politica - rottamati e più vulnerabili.

Ricordiamoci all'occorrenza due paroline chiave, bisillabe: IN (inspirare) ES (espirare)

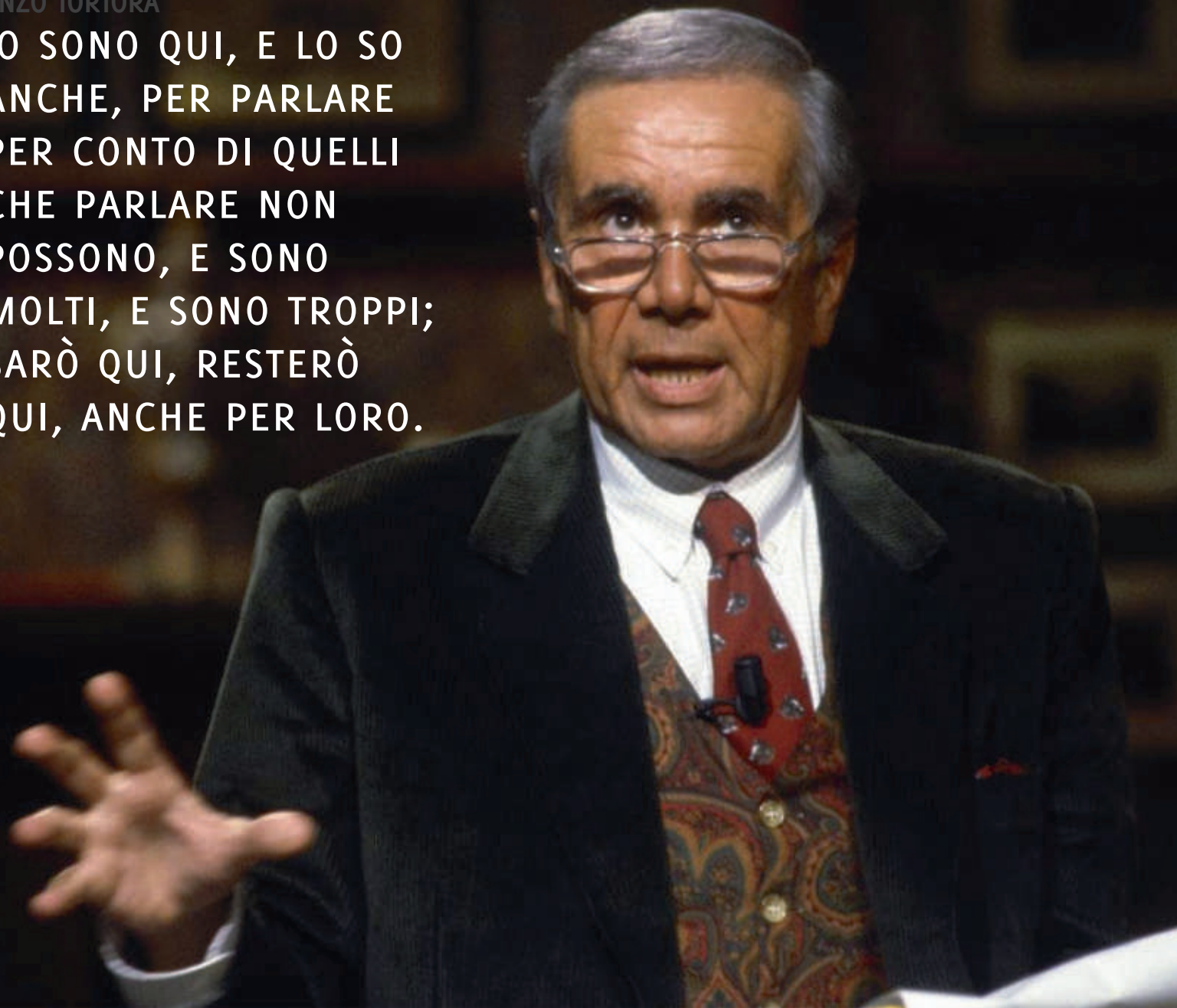


ED ALLORA... BUONA RESPIRAZIONE A TUTTI!!!

Per la redazione dell'astrolabio
Alberto Finessi

ENZO TORTORA

IO SONO QUI, E LO SO
ANCHE, PER PARLARE
PER CONTO DI QUELLI
CHE PARLARE NON
POSSONO, E SONO
MOLTI, E SONO TROPPI;
SARÒ QUI, RESTERÒ
QUI, ANCHE PER LORO.



PARTECIPA PER RESISTERE

SCRIVI TU

**TUTTI POSSONO SCRIVERE
SULL'ASTROLABIO, VIENI A
LAVORARE IN REDAZIONE!**

