

# Vitalba Sagona Inside



Il cammino di una guida spirituale  
e le sue ombre

*A mamma, che c'è sempre stata ma la  
mia ombra mi convinceva del contrario.*

*Ai miei figli, maestri di vita.*

*A mio marito David,  
senza il quale non avrei mai potuto  
realizzare tutto questo.*

*A mio fratello per l'amore che ha per me.*

*A Barbara, sorella spirituale, che mi ha  
guidato dentro di me, nell'invisibile ed  
oltre*

*A Serena e a tutte quelle persone che  
hanno visto in me la luce, prima che io  
stessa potessi rendermene conto.*

I diritti di riproduzione e di memorizzazione elettronica con qualsiasi mezzo, compresi micro film e le copie fotostatiche, sono riservate per tutti i paesi. LA FOTOCOPIATURA DEL LIBRO E' UN REATO.

*Tutti i diritti letterari di questa opera sono di esclusiva proprietà dell'Autrice*

Editing: Prof.ssa Adele Caprio

Progetto grafico: Vision Grafica, località  
Cipressino,18 - 50028 Barberino Tavarnelle, Firenze

Il presente libro è stato scritto con una spaziatura notevole fra un paragrafo ed un altro, rispetto ai soliti libri, per dare scorrevolezza ai periodi.

## Indice

Note dell'autrice

Note per il lettore

Introduzione

1. I primi passi nella vita, la discesa dalla quinta alla quarta dimensione
2. La Fioritura e le prime scelte
3. La malattia, l'ombra manifesta nel corpo
4. La seconda scelta, la guarigione.
5. La sorellanza. Incontro con anime compagne.
6. Il distacco necessario per il risveglio.
7. La ricerca delle parti perdute.
8. L'Unione
9. Conclusione e riconnessione

## Note dell'autrice

Ognuno di noi è in viaggio su questo pianeta per uno scopo preciso.

Allontanarsi da questo scopo non solo porta dolore e sofferenza, ma anche malattia e morte.

L'Anima sa, e se ci allontaniamo dal percorso che abbiamo scelto, troverà il modo per ricordarcelo, per spingerci nella strada, nel percorso a noi destinato.

Tutto ciò non deve spaventare, ma vuole essere un'occasione per noi di risveglio ed opportunità, per trovare il cammino giusto per ognuno di noi.

Il viaggio che intraprendiamo su questa terra, è un'antica avventura che si ripete vita dopo vita, fintanto che non riusciamo

ad imparare le preziose lezioni che essa ci dona.

Nascita, vita e morte sono tutte occasioni per l'essere umano, per tornare ad essere uno con il tutto e con Dio.

La visione di Dio è raggiungibile solo se accettiamo l'altro come una parte di noi.

Se riusciamo a vedere l'altro come un prolungamento del nostro essere, della nostra essenza, potremo vedere come vede Dio, che è amore ed unione con tutto e con tutte le cose.

Se riusciamo a leggere nelle situazioni della nostra vita, il messaggio che si cela dietro l'apparenza, potremmo avere la visione dell'Uno.

Niente di più sacro può far vibrare la nostra Anima. Lì senti Dio, lì senti unione,

li senti connessione, li senti la tua Anima parlare e guidare il tuo cammino.

Non c'è dubbio, c'è solo presenza, lucidità, accettazione del tutto.

Bene e male suonano all'unisono, sono entrambe la faccia della stessa medaglia ed accogli, accetti, ti arrendi.

Nella resa trovi Dio, smetti così di fuggire dal dolore, riesci a stare nel dolore che passa velocemente, accogliendolo, ma questo non deve diventare l'obiettivo per superare velocemente le situazioni che non ci piacciono.

Quando smettiamo di fuggire dalla sofferenza, ascoltiamo, accettiamo, legittimiamo il nostro dolore, riusciamo ad aprire le porte della consapevolezza.

Una volta aperte queste porte, non potranno più chiudersi, perché saremo

nel flusso dell'amore, e con fiducia, ci adageremo a questo scorrere che si chiama Vita.

*“Lasciando al dolore lo spazio di essere, il nostro corpo sperimenta sé stesso e guarisce”*

Vitalba Sagona



## Nota per il lettore

Attraverso l'esperienza di Clematis, protagonista del libro, ogni lettore può costruire una mappa, alla ricerca delle proprie ombre. Riconoscerle ed attraversarle, è il primo passo per una trasformazione spirituale.

In un cammino di questo tipo, ciò che dobbiamo principalmente fare, è spogliarci da tutte le nostre proiezioni imparando ad osservare la verità profonda.

Questa verità non è mai fuori da noi, è sempre dentro e accessibile all'osservazione, se disposti a questo genere di ascolto.

Smettendo di osservare il fuori, come una rappresentazione a sé stante, ed iniziando a capire che ciò che viviamo è solo una

proiezione esterna di ciò che c'è dentro di noi, possiamo trasformare la nostra vita e far girare le nostre ombre osservandone la luce.

Smettendo di puntare il dito fuori, ed iniziando a porci le domande più giuste per noi e per la nostra vita, ogni ombra potrà offrirci un punto attraverso il quale crescere spiritualmente.

Ogni lettore, pagina dopo pagina, potrà sentire muovere dentro di sé le proprie ombre, riconoscendole, ascoltando il corpo che si attiverà con un sintomo o una sensazione, oppure attraverso un dialogo interiore.

Alcune voci potranno sembrare reali e difficili da mettere in discussione.

Ma attraverso un ascolto profondo, il lettore potrà isolare questa voce, accoglierla come quello che è, un'ombra

bisognosa di esprimersi, senza per questo cadere nella sua trappola.

Isolata l'ombra, attraverso una visione distaccata ma pur sempre connessa, come in un volo d'aquila, il lettore potrà davvero osservare sé stesso con occhi nuovi.

La nostra mente è come un labirinto, e nelle pareti di questo labirinto, ci sono proiettate le nostre ombre.

Riconoscerle e trasformarle in luce può davvero migliorare la vita, è stato così per la protagonista del libro.

Le ombre sono in grado di convincerci della loro visione, e spostano la nostra attenzione da dentro di noi a fuori, cercando sempre un colpevole all'esterno, convincendoci a volte di essere vittima degli eventi e mai co-creatori delle esperienze vissute.

Per evolvere la nostra vita spiritualmente, dobbiamo essere in grado di superarle, saperle riconoscere ed uscire dal labirinto della mente, cambiando la nostra prospettiva.

La visione dal labirinto della mente è una visione distorta, oscurata, non è possibile uscire dalla mente con la mente.

Per uscirne bisogna osservare dall'alto, come in un volo d'aquila.

Pensa di essere dentro il labirinto quando stai vivendo una situazione che ti dà malessere.

Nelle pareti del labirinto ci sono proiettate tutte le ombre, le vedi, le osservi e ne prendi atto, ci sono.

Ora, pensa che puoi volare come un'aquila, ed inizia a liberarti in aria

staccandoti da tutte le ombre proiettate sui muri del labirinto.

Inizia così l'osservazione dall'alto per vedere dove sia la via d'uscita per te.

La visione dall'alto è come una mappa, che ti aiuta a vedere la forma esatta del problema in cui ti trovi; osserva, impara da ciò che c'è da scoprire, perché ogni situazione reca in sé un insegnamento per la tua evoluzione.

Nella visione dell'aquila, chiediti sempre:

Cosa devo imparare da questa situazione? Quale aspetto di me devo comprendere ed integrare? Cosa mi sta chiedendo la vita in questo momento?

Queste sono domande potenti che possono portare molta consapevolezza nella vita.

Accogli ogni occasione che la vita ti dona per imparare ed evolverti.

Prendi spunto dalla lettura di questo testo, affinché tu possa riconoscere le tue ombre e trasformarle in luce.

Ricorda che l'ombra a volte è suadente, manipolatoria, ti mette sempre in guardia sui pericoli, sugli altri e, cerca di convincerti che, l'origine dei tuoi problemi, sia sempre fuori e mai dentro.

*Inside* vuole essere uno strumento di conoscenza profonda, una mappa attraverso il quale il lettore potrà riconoscere davvero chi è:

*Una Scintilla Divina  
tornata sulla terra per imparare il gioco  
della vita e darsi l'occasione di evolversi  
spiritualmente*



## Introduzione

Inizio a scrivere questo libro il 22 Aprile del 2022, dopo alcune notti complicate e tormentate da sogni.

Ho sempre avuto il canale dei sogni aperto, fin da bambina, ed è stato sempre difficile per me sostenere, tutto il carico che comporta.

I sogni per me sono un vero e proprio lavoro su me stessa, ma purtroppo, a volte ne arrivano alcuni in cui vedo che per qualcuno la morte è vicina.

L'aspetto più pesante per me, è che non so mai di chi mi sta parlando il sogno, quindi resto lì, per giorni ad aspettare la notizia, che arriva sempre e non tarda mai.

Sì, la parte spirituale di me sa benissimo che la morte non esiste, ma dobbiamo



comunque fare i conti, con l'elaborazione di un lutto che può essere mio o di qualcuno che conosco.

Stavolta mi sveglio con un impulso irrefrenabile, esplosivo di scrivere.

Nel sogno, la mia sorella spirituale mi dice una frase, che non posso dimenticare, non posso far scivolare nell'oblio.

Allora inizio, accetto, mi arrendo a questo.

La sensazione è che il libro sia già scritto.

Lì pronto da condividere con il mondo.

Un gesto naturale, un fluire spontaneo che va da sé, si crea prende forma e nasce.

Io accolgo tutto senza dirigere, senza forzare, perché mi affido a ciò che vorrà

essere scritto, non mi preoccupo di altro e lascio che le parole si scrivano da sé.

# Capitolo 1

*“Forse certe cose non sono scientificamente  
dimostrabili,  
ma possono ugualmente essere vere”  
Dal libro “Il Rifugio” di W. Paul Young*

I primi passi nella vita, la discesa dalla  
quinta alla quarta dimensione

Da un luogo di perfezione guarda giù,  
curiosa, desiderosa ancora una volta, di  
fare esperienza terrena.

Conosce già chi l'accoglierà in questa  
avventura, dopo tutto non è la prima  
volta che con queste anime si trova.

Sente l'amore che la lega a quelli che ha  
scelto essere i suoi genitori.

Loro si amano e la desiderano. Mentre aspetta il momento giusto, è lei che progetta affinché sia tutto pronto per la sua nuova avventura.

I suoi genitori sono giovani, forse inesperti, ma hanno il cuore per accoglierla e lei si fida.

Osserva con divina presenza, li scruta cercando in ogni gesto qualcosa che parli di lei.

La stanno chiamando a sé, ardono per averla, la desiderano con ogni fibra del loro essere.

L'attesa è ormai giunta al termine, inizia la discesa.

Il viaggio è lungo dalla quinta alla quarta dimensione, ma questo non la scoraggia, sa che occorre il tempo necessario e che

non c'è alcuna fretta, perché sa che arriverà a destinazione.

Prima di entrare nel grembo materno, sa che dovrà fare un percorso di discesa utile alla sua anima. Vede osserva tutto quello che c'è.

Alcune esperienze rimangono più impresse di altre, man mano che scivola giù, quel calore, quella protezione della quinta dimensione diventa sempre di più un ricordo.

Avvicinandosi alla materia, emozioni più dense arrivano e si palesano.

Sta diventando tutto troppo, troppo denso, troppo spaventoso.

È diverso dall'esperienza della morte, quella della nascita fa più paura.

Ma perché prima era così sicura, leggera, desiderosa di saltare, e adesso è come se avesse cambiato idea? Perché tutto sta cambiando? E' così spaventoso!

Ecco che una grande anima si infila in un corpo così piccolo e gracile e si chiede se riuscirà a sostenerla.

Già si sente in colpa per questo. Sta già provando, seppur ancora piccola, a rimanere ferma per non disturbare, come se dicesse: “Se rimango piccola e ferma, farò meno danno”.

E così vive in questo grembo, con la paura di respirare, di essere, di vivere.

Si dimentica del suo corpo, tanto sta attenta a quello della madre. “E papà dove è? Riesco a sentirlo?” si chiede mentre porta la sua attenzione all'esterno.

Si il papà è lì, con la mamma che l'aspetta.  
Quanto è orgoglioso della sua piccina,  
quanto la ama!

Una parte di lei si placa, e si ninna dentro  
la pancia per consolarsi, mette il dito in  
bocca e si distende.

Lo spazio si fa sempre più piccolo, lei  
sempre più grande. La mamma è stanca  
ma vitale.

Lei ha sempre quella paura di dare  
fastidio, allora cerca di stringersi, di stare  
ferma, ma tutto sta diventando sempre  
più difficile.

Vengono a trovarla i suoi angeli, questo le  
porta sollievo e lì, in quel momento, si  
ricorda di come si stava in quinta  
dimensione.

Adesso dovrà di nuovo imparare tutto, da  
capo, è difficile mantenere la

connessione, lei sente che la sta perdendo, questo la spaventa.

Un messaggero arriva da lei per ricordarle una cosa importante e le dice:

*“Dovrai sperimentare la morte della nascita e altre morti ancora ed ancora per ritrovare il contatto con la tua Anima”*

Quella voce così potente ma allo stesso tempo così soave, leniva il contenuto del messaggio. Avrebbe avuto lo stesso impatto se avesse letto la lista della spesa. Era il suono, non il contenuto a catturare l'attenzione.

Cosa voleva dire però, sperimentare la morte della nascita? Non sono forse contrari? O nasci o muori!

Nella visione spirituale, nascita e morte sono la stessa cosa, non c'è distinzione, sono solo due dimensioni diverse.



Allora quali altre morti ancora avrebbe dovuto superare?

Il quadro diventava complesso, e stava preoccupando un po' la grande anima.

Cosa avrebbe dovuto fare? A cosa sarebbe stata sottoposta? Non sarà forse un compito troppo grande per me?

Si chiedeva già cercando soluzioni per prepararsi al peggio.

Ma in che situazione mi sono cacciata?

Quasi quasi torno indietro, sembrava tutto più facile da lassù!

Già da piccola, si stavano formando le prime ombre che l'avrebbero accompagnata per gran parte della sua vita.

Restare immobile per non dare fastidio, quel senso di impossibilità, quella insicurezza silente.

La situazione andava complicandosi mano a mano che il tempo passava e lo spazio diventava sempre più piccolo.

Il disagio aumentava mentre diminuivano le possibilità di fuga.

Quando osservava da dove sarebbe dovuta uscire, un forte sgomento la attanagliava e paralizzava.

Non poteva farcela ad uscire di lì. Non era umanamente possibile, il corpo impediva, era rigido, poco flessibile, dovuto forse alla paralisi che si costringeva a vivere per non ledere la mamma.

Comincia a pensare di aver sbagliato qualcosa.

Perché da lassù era tutto così perfetto? In cosa aveva sbagliato?

Eppure ci doveva essere qualcosa che era andato storto, fuori dai programmi, non era possibile.

Viveva una sensazione di sfiducia in ciò che avrebbe sperimentato nel mondo, ma fu la vita a vincere per lei.

Non fu un parto facile. Entrambe, madre e figlia, rischiarono di morire. Fu una lotta tra vita e morte, dolorosa, massacrante, estenuante.

Quando i medici informarono il padre che era necessario un cesareo, lui giovane ed inesperto, si oppose, non voleva.

Ma quando gli fu detto che la mamma aveva già deciso, non poté fare altro che accettare la decisione della moglie.

Stordito ed esaurito, in un momento così difficile, cosa altro poteva fare!

Si era preparato a questa gioia per nove mesi, e il pensiero di perderle entrambe, gli faceva cadere la pelle di dosso, come a sfogliarsi e cadere a pezzi.

L'attesa non fu poi così lunga, i medici furono bravi, nonostante la piccola avesse ingerito le acque verdi, riuscì a salvarsi come la madre.

Adesso era lì, dentro una campana di vetro. Ma dove era finita? Dove si trovava? E la mamma dove era?

Sentiva il corpo, sensazione che non ricordava di avere già vissuto.

Lo sentiva pesante, denso, i movimenti erano goffi, buffi. Una sensazione di rabbia per essere finita nel posto

sbagliato, secondo lei. Ma dove è papà, dove è la mamma? Si chiedeva.

Non era una bella sensazione, perché, si chiedeva, era finita lì? Si chiedeva come mai era stata messa lì.

I pensieri divenivano densi, eppure era stata ferma ferma, immobile per non disturbare e questo era il benvenuto? Ma dove è finito il calore?

La rabbia si era formata proprio lì, dopo tutto il sacrificio fatto, neanche il benvenuto! Si ripeteva e si torturava.

Il corpicino era dolorante per tutto quell'infliggersi di posatezza e fermezza per paura di ferire.

“Mannaggia ma come si esce di qui! Si chiedeva. Io non voglio stare qua dentro!”

Sembrava un'eternità, e il tempo non passava mai, in quella sfera di cristallo, non c'era freddo, ma neanche quel caldo di cui si ricordava, era un caldo finto, artificiale.

Stava perdendo le speranze quando sentii un rumore. Una presenza calda accanto a lei venne per darle conforto, e per portarle un messaggio, e disse:

*“Non disperare, tra poco vedrai i tuoi genitori”*

Come un calore al cuore, risuonarono quelle parole dentro di lei.

Qualcosa si placò, sapeva che poteva fidarsi di quel messaggio e così fu.

Arrivò una signora vestita di bianco che la prese in braccio e la portò subito tra le braccia di suo padre.

Quanto era bello quel papà! Sentiva che tra le sue braccia, le tornava la forza di vivere.

Ricordò subito il motivo per cui aveva scelto lui.

Il suo cuore, caldo e così pieno d'amore.

Così tutto sarebbe andato bene.

Guardandolo negli occhi, riconobbe la sua anima e sentì di essere nel posto giusto, al momento giusto.

Sentì di essere amata di un amore angelico, pieno, e sentì di amarlo anch'essa con tutto il suo essere e tutta la sua presenza.

Gli occhi non si distoglievano si guardarono allungo, come se entrambi volessero impararsi a memoria, rendendo il momento unico, sapevano che sarebbe

stato unico, irripetibile.

Sentivano che l'amore cresceva dentro di loro momento dopo momento l'uno per l'altro.

Ma dovevano fare una cosa importante, andare a conoscere la mamma che ancora dormiva dall'anestesia.

Entrarono piano piano, nella camera dove c'era la mamma, ancora seduta.

Il papà cercava di svegliarla parlandole della bimba appena nata.

Le raccontava quanto fosse bella e perfetta, ma la mamma non essendo ancora in sé, continuava a ripetere che le dispiaceva, perché non era maschio.

Sapeva che lui avrebbe voluto un maschietto, e sentendo poco prima di cadere nell'oblio dell'anestesia, che era una bimba, la mamma rimase male per il



dolore che avrebbe dato al marito, non avendo assecondato le sue richieste.

Lui però iniziò a dirle che la bimba era perfetta, “abbiamo una bella bambina, abbiamo una bella bambina” le ripeteva pieno di gioia, ma non si arrese facilmente, tanto era stordita dai farmaci.

La bimba percepì appena che le cose non erano proprio andate come si aspettavano, ma preferì fidarsi del cuore di suo padre che non poteva mentire.

I due genitori parlarono, si chiarirono, e quando la mamma vide che esibiva per tutto l'ospedale, la bimba orgoglioso di quanto fosse bella, caddero tutte le illusioni della madre, rispetto al fatto che il marito non fosse felice di aver avuto una bimba invece di un bimbo.

## **Una scelta importante**

Arrivò bel presto il primo scoglio da superare.

La scelta del nome. I due genitori furono messi subito davanti ad un argomento che aveva acceso le loro discussioni per i nove mesi di gestazione.

La nonna paterna pretendeva che alla bimba fosse messo il nome suo: Clematis.

Alla mamma non piaceva tanto il nome, quanto chi lo portava, non avendo un buon rapporto con la suocera.

Ma fu minacciata dalla suocera stessa, di non trattare come nipote la piccola, se non avesse portato il suo nome.

Suo malgrado, la mamma fu costretta ad accettare quel nome imposto, con poca grazia dalla suocera.

Non fu facile per lei chiamare con il suo nome la sua creatura, perché ogni volta che provava a pronunciarlo, sentiva l'obbligo e una stretta al cuore.

Trova una soluzione ed inizia a chiamare la sua creatura "mimma" che vuol dire in dialetto "bambina".

Va avanti così per ben tre anni, chiamandola mimma sembra andare tutto bene così!

Clematis così, incomincia a percepire, fin da piccola, che il suo nome ha qualcosa che non va.

Dopotutto se la madre le cambia nome, vuol dire che questo nome non va bene!

Inizia a vergognarsene, ad avere difficoltà a pronunciarlo lei stessa e a chiudersi al mondo per proteggersi.

Questa chiusura la fa pian piano allontanare dagli altri, dal mondo, ha pochi amici che le vogliono davvero bene, è considerata un po' strana.

A scuola da piccola non legge bene a voce alta, e tutti iniziano a pensare che abbia qualche problema.

Si sente sola, isolata, non compresa a scuola, ha difficoltà ad imparare e trova dentro di sé un rifugio dove si sente libera e protetta.

Sogna ad occhi aperti, vola libera pensa che un giorno potrebbe ritornare a volare, proprio come poteva fare nella quinta dimensione con cui ha ancora contatto.

Ogni tanto trova il suo angelo e ci parla, non la spaventa, ma sa che deve far finta di niente, per essere considerata normale.

Riesce a vedere il mondo invisibile che a poco a poco dimentica e chiude in un cassetto.

Si formano diverse ombre già dalla discesa del cordone spirituale, a livello animico.

Una volta nel grembo materno se ne formano altre, volte a tenerla ferma e ad agganciare quel senso di colpa destinato ad accompagnarla per gran parte della sua vita.

Ma ce n'è una, forte, densa, così spessa che la fa vivere lontana dagli altri, nel suo mondo.

Questa parte di lei le racconta storie, la tortura mentalmente e la isola dagli altri.

È molto piccola quando questa struttura energetica prende il sopravvento.

Si identifica con lei, ma non è lei. Clematis non è quell'ombra, anche se ci crede.

Si è dimenticata di chi è davvero, e lascia all'ombra agire per lei.

Questa parte la mette in competizione prima con sé stessa, chiedendo sempre di più, nello studio, nello sport, spingendola al massacro.

Poi, questa parte la mette in competizione con gli altri, creandole il vuoto intorno.

Nessuno ama più starle accanto, è pesante, saccente, manipolatoria.

Questa parte ha rovinato gran parte dell'esistenza di Clematis.

Tanto dolore, tanta sofferenza, molte amicizie perdute in nome della

competizione, molte possibilità, per Clematis, di venire alla luce.

Il viaggio diveniva sempre più complicato e tortuoso.



Sei curioso/a di scoprire come continua il viaggio di Clematis?

[Acquista su Amazon l'edizione Kindle o il libro cartaceo.](#)