

## Elogios a *Espiritualmente, Nós*

“*Espiritualmente, Nós* é uma leitura obrigatória para quem se sente solitário e desconectado. Sah entende que a conexão com a comunidade é a base do nosso bem-estar e oferece ferramentas práticas e capacitadoras para ajudar nas mudanças necessárias para gerar a verdadeira felicidade no mundo em mudança de hoje.”

DRA. NICOLE LEPERA

Autora best-seller n.º 1 do *New York Times* com o livro *Como Curar Sua Vida*

“Sah D’Simone compartilha de maneira amável como o profundo poder da conexão espiritual pode curar a doença generalizada de solidão em nosso mundo moderno. Com sabedoria que transcende o mundano, Sah nos guia em direção à conexão genuína, harmonia interior e cura profunda.”

YUNG PUEBLO

Autor best-seller do *New York Times* com os livros  
*A resposta está dentro de você, Clareza & Conexão* e *The Way Forward*

“Sah D’Simone tem o poderoso dom de tornar o caminho da libertação espiritual acessível, não importando em que ponto estejamos em nossa jornada. Em *Espiritualmente, Nós*, Sah utiliza a dádiva da hospitalidade para nos receber de um jeito lindo no caminho espiritual e generosamente nos oferecer insights práticos que nos ajudam a estender essa hospitalidade aos outros. Recomendo este livro profundo a todos nas minhas comunidades de aprendizagem!”

CHRISTENA CLEVELAND, PhD

fundadora do Center for Justice + Renewal e autora de *God Is a Black Woman*

“*Espiritualmente, Nós* é um lembrete sagrado. Um bálsamo em uma ilha deserta de invulnerabilidade. Sah D’Simone oferece uma conexão autêntica, real, crua e reconfortante em cada capítulo e em cada entrelinha. Este livro proporciona o Como e o Porquê Sagrados, tão necessários em um mundo que, frequentemente, está superconectado em termos de tecnologia, mas ainda assim, está desconectado. Este livro dá a oportunidade de escancarar nossos corações para lembrarmos que *juntos* somos melhores.”

JENNIFER MULLAN, DOUTORA EM PSICOLOGIA

fundadora da Terapia Decolonial

“Este livro é como um abraço quentinho. Um presente para qualquer leitor e uma conversa absolutamente necessária sobre cura, comunidade e união. *Espiritualmente, Nós* é um guia transformador que nos ajuda a nos entendermos mais profundamente em meio a um novo panorama global. Eu o recomendo a qualquer pessoa que almeje passar pela solidão e pela vida com mais confiança, amor-próprio e tranquilidade, é um guia incrivelmente amoroso e perspicaz escrito por Sah, a voz da nova geração.”

**KRISTA WILLIAMS**

cofundadora do podcast *Almost 30* e autora de *Modern Tarot*

“Sah é muito autêntico, sábio e dedicado a servir. Passar um tempo com ele, seja pessoalmente, em uma videochamada ou consumindo seu incrível trabalho, é um presente que devemos valorizar muito. Obrigado, Sah, por transformar sua jornada e todas as suas experiências e descobertas em sabedoria escrita acessível com a qual todos nós merecemos aprender.”

**SASHA E AJ MARTOFEL**

cofundadores da *Self-Care Is for Everyone*

“Em um mundo onde a crise está se tornando a regra, é fácil nos encolhermos em nosso medo e ansiedade individuais, esquecendo que cuidar uns dos outros é o caminho que devemos escolher para um futuro mais livre. Em seu ensino caracteristicamente atrevido e sincero, Sah nos lembra que não há libertação sem amor, sem cuidado e sem bondade para nós mesmos e para os outros ao nosso redor.”

**LAMA ROD OWENS**

autor de *The New Saints*

“Lembrando-nos de que o trabalho de despertar é comunal e não solitário, Sah oferece aos leitores uma abordagem clara e sincera para ver além do eu, a fim de trilhar esse caminho de libertação em comunidade.”

**SHARON SALZBERG**

autora best-seller de *Lovingkindness* e *Finding Your Way*

“A voz de Sah é um lembrete potente de que, em uma época em que nossos celulares e notebooks parecem nos manter mais conectados, no fundo ainda ansiamos por uma conexão profunda, sincera e espiritual que é um nutriente essencial da vida. Todos nós precisamos desse lembrete para não termos medo de uma conexão honesta e vulnerável.”

**ALEXANDRA ROXO**

autora best-seller de *F\*ck Like a Goddess* e *Dare to Feel*

“Louvada seja a Deusa por este livro tão necessário sobre espiritualidade e relacionamento! Os convites, aplicações práticas e exemplos, bem como os ensinamentos místicos muito profundos deste livro, darão ao seu coração um lugar macio para pousar depois de andar pelos campos de batalha dos relacionamentos modernos e o isolamento, algo muito comum. O convite de Sah de nos reunirmos, depois de milhares de anos vivendo espiritualmente separados, é voltado aos cacos de nossos corações partidos e cria ondas de compaixão que alcançarão nosso âmago e além de nós enquanto indivíduos.”

**ADRIANA RIZZOLO**

fundadora da Igreja Body Temple, mentora espiritual,  
guia da cura somática e educadora sexual

“Como criador de uma comunidade espiritual, Sah D'Simone sabe bem que quando Despertamos juntos, esse impacto muda a vida. Nem todas as formas de apoio social são iguais. Quando nossas profundas vidas espirituais são compartilhadas, nos unimos em cuidado, sabedoria e em um mundo totalmente inclusivo para todas as almas na Terra. Sah aponta rotas adiante para buscarmos uma vida sagrada de profunda conexão com o Divino, seja o externo ou o que reside em cada um de nós.”

**LISA MILLER, PhD**

professora da Universidade de Columbia e autora de *The Awakened Brain*

“Neste livro novo e surpreendente, os anos de prática contemplativa e de discurso interior da verdade de Sah se misturam com uma voz de escrita deslumbrante e um senso de humor reverentemente irreverente, erguendo-o como um guia essencial para nossos tempos.”

**MIRABAI STARR**

autor de *Caravan of No Despair* e *Wild Mercy*

“Para quem já se sentiu sozinho ou ansiou por uma comunidade mais forte, em *Espiritualmente, Nós*, Sah D'Simone dá uma orientação gentil, mas poderosa, para uma vida mais social e com mais apoio. Este é o remédio do qual todos nós precisamos!”

MO GAWDAT

autor best-seller internacional de *A fórmula da felicidade*

“Este é um livro sobre relacionamentos, que começa permitindo que sejamos mais nós mesmos. Sah nos mostra que somente a partir deste lugar podemos começar a formar e acessar as comunidades profundas, vulneráveis e nutritivas que todos ansiamos e precisamos. Obra vital para esses tempos.”

RUBY WARRINGTON

autora de *Sober Curious* e *Women Without Kids*

“Sah tem um coração espiritual genuíno, repleto de sabedoria, compaixão e muita ousadia. *Espiritualmente, Nós* é uma bela evolução do seu trabalho enfrentando uma das nossas maiores epidemias — a solidão — de um lugar centrado na alma. Eu adoro Sah e adoro este livro, totalmente.”

SAHARA ROSE

autora best-seller de *Discover Your Dharma*  
e *Eat Feel Fresh*, apresentadora do podcast *Highest Self*

“Pesquisadores da psicologia estão chegando a um consenso de que estamos no meio de uma grave epidemia de solidão, e este livro é exatamente do que nossa cultura precisa agora! Em *Espiritualmente, Nós*, Sah nos conclama amorosa e ferozmente para que paremos de olhar para nosso umbigo e fixemos os olhos em nossa comunidade — para que possamos experimentar a maravilhosa medicina curativa da união humana.”

SHANNON ALGEO

psicoterapeuta e aclamada autora de *Trust Your Truth*

**Espiritualmente,  
Nós**

**Também por Sah D'Simone**

*Espiritualmente Atrevido*

*5-Minute Daily Meditations*

*5-Minute Daily Meditations Page-A-Day Calendar*

Um manifesto  
comovente em uma época  
centrada no “eu, eu, eu”.

# Espiritualmente, Nós

A arte de se  
relacionar e  
se conectar  
de coração

Sah  
D'Simone

EDITORA  
**ALAÚDE**

Rio de Janeiro, 2025

# Espiritualmente, Nós

Copyright © 2025 Alaúde Editora Ltda, empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2024 Sah D'Simone.

ISBN: 978-85-7881-748-0

*Translated from original Spiritually, We. Copyright © 2024 by Sah D'Simone. ISBN 9781649630797. This edition is published by arrangement with Sounds True is a trademark of Sounds True, Inc, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright ©2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.*

*Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

DB866  
1.ed. D'Simone, Sah  
Espiritualmente, nós : a arte de se relacionar e se conectar de coração / Sah D'Simone ; tradução Rafael Surgek. - 1.ed. - Rio de Janeiro : Alaúde, 2025.  
224 p. : 15,7 x 23 cm.  
Título original: Spiritually, we.  
ISBN 978-85-7881-748-0  
1. Budismo. 2. Espiritualidade. 3. Meditação.  
4. Saúde espiritual. I. Surgek, Rafael. II. Título.  
11-2025/179 CDD 133  
Índice para catálogo sistemático:  
1. Meditação : Espiritualidade 133  
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo..

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutús

**Gerência Comercial:** Claudio Lima

**Produtora Editorial:** Gabriela Paiva

**Tradução:** Rafael Surgek

**Copidesque:** Helena Coutinho

**Revisão:** Denise Himpel

**Diagramação:** Joyce Matos

  
**ALTA BOOKS**  
GRUPO EDITORIAL

Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré  
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)  
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) – [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)

**Ouvidoria:** [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)

Editora  
afiliada à:  
 **alabr**  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE  
EDITORES ASSOCIADOS  
 **CCH**  
Câmara  
Brasileira  
de Livros

Em memória afetuosa de minha mãe





# Sumário

**Sobre o Autor—xiii**

**Agradecimentos—xv**

**Introdução—1**

- 1 Precisamos Uns dos Outros—7
- 2 Amizade Sagrada—39
- 3 Seja um Jardineiro Espiritual—69
- 4 Conflito é para quem Ama—93
- 5 Permanecendo no Fogo—121
- 6 Escondido à Vista de Todos—147
- 7 O Carma de Tudo—179

**Conclusão—195**

**Notas—199**

**Índice—203**





## Sobre o Autor

Sah D'Simone é um revolucionário espiritual, místico, artista e autor best-seller internacional de *Spiritually Sassy: 8 Radical Steps to Activate Your Innate Superpowers*. Ele é o famoso apresentador dos renomados podcasts *Spiritually Sassy Show* e *The Big Celebrity Detox*, na emissora Channel 4, do Reino Unido, e por criar o Método SAH, sigla em inglês para Somatic Activated Healing [Cura Somática Ativada].

A profunda experiência de Sah está enraizada em uma década de prática budista experiencial, nas suas extensas experiências de retiro na Índia e no Nepal e na sua formação profissional em psicoterapia contemplativa.

Como aprendiz cinestésico, Sah usa a dança como meio para estados de transe desde 2015, desenvolvendo uma compreensão profunda da conexão corpo-mente. Esse processo de aprendizagem cinestésica inspirou a formulação de seu Método SAH, ímpar e aclamado pela crítica.

Sua abordagem sobre traumas é orientada por seu trabalho de base em orfanatos, abrigos para desabrigados e centros de reabilitação na Indonésia, Nepal, Índia e Estados Unidos. Em um futuro próximo, Sah estenderá seus serviços ao Cedars-Sinai Medical Center (o segundo melhor hospital dos Estados Unidos), passará por treinamento em educação pastoral clínica e oferecerá atendimento espiritual aos pacientes na unidade de cuidados paliativos. Ele também é professor convidado na Universidade de Columbia. As notáveis contribuições de Sah para os jovens em situação de rua em Venice Beach, Califórnia, lhe renderam o prêmio CARE da cidade e do condado de Los Angeles.

## Espiritualmente, Nós

Apesar de sua impressionante jornada profissional e realizações, o que realmente define Sah são sua coragem e resiliência. Desde tenra idade, sua vida foi marcada por batalhas contra depressão, ansiedade e vício, mas sua vontade inabalável de continuar vivendo e ajudando os outros dão real significado a seu impacto luminar nos campos da espiritualidade e da cura de traumas.



# Agradecimentos

**E**ste livro é uma homenagem à minha linda mãe, Patricia De Simone Ayoub, que me ensinou a amar incondicionalmente. Eu entendo a conexão por causa dela, minha primeira conexão, que nunca vai diminuir, onde quer que seu belo espírito resida. Nossa conexão é antiga, não é mundana, não é desta vida. Minha mãe tinha uma profunda capacidade de se conectar ao mundo a partir de um lugar que é “Espiritualmente, Nós”, aquecendo qualquer espaço em que entrasse com seu sorriso brilhante e entusiasmo contagiante pela vida. Embora meu coração estivesse partido enquanto escrevia, minha dor me abriu para uma compreensão mais profunda do quanto precisamos um do outro. Obrigado, mamãe — pela sabedoria, pela alegria — por tudo. Eu te amarei para sempre.

Para meu pai, cujo casamento de quarenta anos com minha mãe me deu o modelo de como deve ser uma verdadeira conexão de alma, animada por amor e compaixão radicais, e que caminhou comigo, literalmente lado a lado, em luto por 800 km, restaurando-me à sanidade. Obrigado por sua coragem, bondade, gentileza e amor inabalável.

Para minha irmã mais velha, Moun, minha melhor amiga de muitas vidas. Desde o primeiro dia, você sempre cuidou de mim. Obrigado por seu amor incondicional e por me ensinar que é seguro ser vulnerável: mesmo quando estou aterrorizado, você nunca teve medo da minha escuridão. Obrigado por deixar a luz entrar.