



S'AIMER TOUTE UNE VIE

Conseils pour les couples

Robert SACHS

L'auteur, thérapeute et bouddhiste, s'interroge sur les relations humaines en général, et sur la relation amoureuse en particulier. Analysant les mécanismes relationnels, tant sur les plans émotionnel, affectif que sexuel, il rappelle que chaque être humain possède une nature fondamentalement aimante et explique comment s'y relier, se laisser guider par elle afin de développer des rapports sains, épanouissants et durables.

250 pages - réf 15324
Broché - 15 x 22.5
ISBN 2.911096.24.X - © 2005



Éditions du GANGE



• TABLE DES MATIÈRES •

A. Le bouddhiste dans le domaine relationnel

1. Les secrets de notre nature aimante
2. Méditer : aller à la rencontre de soi-même
3. La colère dans les relations

B. Établir les relations que l'on souhaite

4. Apprendre à faire confiance à son cœur
5. S'ouvrir aux possibilités

6. Karma : chacun récolte ce qu'il a semé

C. La sexualité

7. Sexualité et spiritualité
8. Une sexualité saine, corps sain, esprit sain
9. L'homosexualité
10. Ce qui peut nuire à la relation
11. Le charme de l'infidélité

Robert Sachs, assistant social et médical, a passé ces vingt-cinq dernières années à étudier auprès des maîtres tibétains et des médecins ayurvédiques les plus réputés. Grâce à sa profonde connaissance des sciences et philosophies orientales et occidentales, il contribue largement à l'émergence d'une vision nouvelle de la vie, alliant tradition et modernité. Il est membre honoraire de l'Institut Deepak Chopra ainsi que du Comité d'accompagnement des mourants fondé par Sogyal Rinpoche. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages.

Robert Sachs démontre comment la vie quotidienne nourrit la pratique spirituelle, et réciproquement. Il nous fournit des clés pour améliorer nos relations de tous les jours.