

# Être un leader authentique selon la sagesse bouddhiste

## Table des matières

1	Conserver un esprit paisible.....	2
2	Rester dans le moment présent.....	3
3	Garder une motivation juste.....	3
4	Être compatissant.....	3
5	Avoir une conduite authentique.....	4
6	Contribuer à la paix.....	4

Tout le monde doit assumer un leadership dans sa vie, que ce soit au travail, dans sa communauté ou pour sa famille.

Être un leader, c'est de s'engager activement à créer un monde meilleur et de permettre à ceux qui nous entourent de manifester le meilleur de soi. On distingue souvent les vrais leaders par leur qualité de visionnaire, leur capacité de mobiliser et de transformer les défis en opportunités de dépassement de soi. Les leaders d'aujourd'hui sont confrontés à des défis immenses : accumulation des responsabilités, manque de ressources, agenda surchargé, etc. Dans ce contexte, il est facile de perdre de vue le sens de son travail, de sa vie et de laisser sa flamme s'éteindre.

Voici quelques conseils inspirés de la sagesse bouddhiste pour développer votre leadership de manière authentique.

## **Conserver un esprit paisible**

Cultiver la tranquillité d'esprit est une des clés pour garder le cap dans la tempête. En tant qu'être humain, nous possédons une intelligence remarquable qui nous permet d'analyser les événements et de planifier l'avenir. Nos émotions destructrices telles que la confusion et la colère compromettent notre capacité à utiliser clairement notre intelligence. Apprendre à rester calme et se détendre est un outil essentiel pour ne pas se laisser chavirer par nos émotions. Comme leader, vous devez apprendre à rester calme au centre du cyclone.

## **Rester dans le moment présent**

La peur et l'anxiété se manifestent lorsque l'on donne trop de pouvoir au futur. L'esprit crée de multiples scénarios catastrophiques. Il est essentiel comme leader d'être vigilant sur nos scénarios intérieurs et nos anticipations pour ne pas les laisser nous guider.

Le contraire de la peur est la confiance en soi. Prendre un temps pour reconnaître nos forces et celles de nos alliés permettra d'évaluer plus objectivement nos défis et nous sortir du sentiment d'impuissance.

## **Garder une motivation juste**

Nous sommes naturellement motivés par l'intérêt personnel et conduits par notre ego qui veut toujours plus. Pour l'ego, l'existence est une lutte pour sa survie. Mais nous avons besoin d'objectifs plus sages, généreux et coopératifs qui tiennent compte des intérêts des autres.

La coopération découle de la conscience et non de l'ego. La confiance permet d'activer la bonté en vous en ouvrant votre cœur. Une fois que vous vous sentez vraiment concerné par les autres, il n'y a plus de place pour le mensonge, la manipulation et les jeux de pouvoir. Au lieu de cela, vous pouvez être honnête, compatissant et intègre dans votre conduite.

## **Être compatissant**

L'ouverture du cœur est la source ultime d'une vie heureuse. Même les animaux manifestent un sentiment de compassion. Les leaders qui vivent le plus de tensions et de stress sont ceux qui, souvent, vont à l'encontre de leur vérité de cœur. La source d'une vie heureuse est en nous. Nous n'avons pas besoin de plus de gens intelligents, puissants ou

riches. Ce dont nous avons besoin, c'est d'ouverture de cœur, de courage et de valeurs intérieures!

## **Avoir une conduite authentique**

La distinction entre une action juste ou négative réside moins dans la nature d'une action que dans la motivation. Les actions motivées par la colère et la cupidité ont tendance à être violentes, tandis que celles motivées par la compassion et le souci des autres sont généralement pacifiques.

Nous ne créerons pas la paix dans le monde simplement en priant pour elle. Nous devons prendre des mesures pour lutter contre la violence et la corruption qui perturbent la paix. Nous ne pouvons pas nous attendre à un changement si nous ne prenons aucune mesure. Agir en cohérence avec nos valeurs profondes est le chemin vers la paix et l'intégrité.

## **Contribuer à la paix**

La paix signifie également être tranquille et libre de tout danger. Cela concerne notre attitude mentale et si nous avons un esprit calme. Il est crucial de réaliser que la tranquillité d'esprit réside en nous. Un esprit calme nécessite que nous développions un cœur chaleureux et nous agissions avec plus de conscience. Souvent, les gens ne réalisent pas que le cœur, la compassion et l'amour sont les clés de l'évolution.

Finalement, ensemble continuons à mobiliser notre potentiel créateur pour une qualité de vie meilleure à l'échelle de la planète.

Martin Bilodeau