

A continuación encontrarás una muestra del libro  
«Sin distracciones» del autor Bob Goff.

Puedes adquirir el libro aquí:  
<https://www.editorialunilit.com/sin-distracciones>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros  
por el correo [info@editorialunilit.com](mailto:info@editorialunilit.com)



# **DISTRACCIONES**

Encuentra tu propósito  
Redescubre tu alegría

**BOB GOFF**



*Dedico este libro a mi dulce María Goff y a nuestra familia  
que continúa creciendo.*

*Gracias Lindsey, Jon, Richard, Ashley, Adam y Kaitlyn,  
ustedes son mis maestros y yo su mayor fanático.*

*Casi todo lo que he escrito en un libro lo he aprendido  
con solo mirarlos vivir sus vidas hermosas.*

*G. K. Chesterton les dijo una vez a sus amigos: «Perdonen la  
carta tan larga; no tuve tiempo de escribir una corta». Este libro  
es la carta larga que ustedes me han ayudado a escribir acerca  
de la vida sin distracciones que trato de vivir.*

*El modelo de sus vidas me muestra el camino.*

*\* \* \**

*También dedico estas palabras a mi amigo Bill Lokey, quien me  
dio un amor extravagante mientras luchaba valientemente  
contra el cáncer. Gracias por enseñarme a no temer ni  
a distraerme por lo que pase al final de esta vida... y por la  
promesa de que llegar al cielo solo será como dar el paso  
del bote al muelle. Bienvenido a tierra, Bill.*

*\* \* \**

*Y, por último, a todos los que se olvidaron del trabajo tan  
importante al que le llamaron a hacer, pues lo que parecía más  
urgente los distrajo, aun sin serlo. Espero que estas páginas  
les ayuden a encontrar el camino de regreso a esa vida sin  
distracciones que Jesús les invita a vivir. Sean incansables  
en su esfuerzo por encontrar ese lugar; hagan lo que sea  
necesario para llegar. Una vez que lleguen, no dejen que  
nada que no sea el cielo les haga dejarlo.*

# CONTENIDO

1. La destrucción de la distracción .....	1
2. El ojo de la cerradura de la eternidad.....	12
3. Libérate al volver a casa .....	25
4. La felicidad de la búsqueda .....	38
5. ¿Cuántos dedos ves? .....	51
6. Pase de acceso total .....	63
7. Jesús en la habitación .....	72
8. Sin acechos, por favor .....	83
9. Las hadas de los dientes y los aviones que se encogen .....	95
10. Cuéntate entre las estrellas.....	110
11. «¡Alto al fuego!» .....	125
12. El botón equivocado .....	136
13. La nariz de Pinocho .....	147
14. Las desventuras de un rechazado en serie...	159
15. Deja de perseguir al caballo.....	173
16. Echado a las aguas poco profundas .....	185
17. «¡Ay, caramba!».....	197
18. Dentro de cinco minutos .....	209
19. Termina tu tarea.....	222

*SIN* **DISTRACCIONES**

Epílogo .....	235
Reconocimientos .....	240
Notas .....	243
Acerca del autor .....	247



# LA DESTRUCCIÓN DE LA DISTRACCIÓN

Vivir a propósito es como  
un caballo con anteojeras

*H*ace un par de años viajé a Kurdistán con unos amigos a un lugar cerca de la frontera con Irán. Habíamos fundado una escuela en la región, y estábamos construyendo un hospital y casas para refugiados. Una mañana, me levanté temprano y fui a la cima de la montaña que divide Iraq e Irán. Era un área rocosa y sin rasgos particulares. Recordé el incidente de diez años atrás cuando guardias fronterizos iraníes capturaron a tres estadounidenses por cruzar a Irán mientras hacían senderismo. Comprendí lo fácil que era confundirse y no saber en qué lado de la frontera se está. No siempre un mapa puede traducir las marcas en la tierra.

Mientras caminaba con mis amigos, vimos un cartel que indicaba un campo minado que separaba los dos

## *SN* DISTRACCIONES

países. *Esta debe ser la frontera*, pensé. No podía leer el idioma del cartel, pero la calavera, los huesos cruzados y el dibujo de una explosión era una descripción perfecta. Decidí tirar unas piedras hacia el campo de minas a ver si sucedía algo. Ya sé, ya sé, es probable que no fuera la mejor idea, pero fue la mejor mala idea que se me pudo ocurrir en ese momento. Al cabo de diez o quince minutos, volví a mirar el cartel y me di cuenta de que estaba desenterrado. No estábamos en el perímetro tirando piedras *hacia* el campo; lo más probable es que estuviéramos *en* el campo.

Seamos sinceros. De vez en cuando todos nos vemos en lugares peligrosos que pensamos que son seguros. La distracción es lo que nos lleva a este tipo de campo minado. No importa quién seas, de alguna forma o en algún lugar cruzarás y te encontrarás en medio de algo pensando que solo estabas al lado o en el borde.

Tú y yo debemos reconocer las señales de la distracción. Si bien podemos notar que nuestra mente divaga, también debemos observar la naturaleza zigzagueante de nuestras actividades. En lugar de tomar decisiones coherentes con lo que Dios dice que somos, podríamos estar actuando como lo que otra persona quiere que seamos. Quizá la comparación te aleje de ti mismo. Tal vez las presiones financieras, inseguridades arraigadas o fracasos del pasado estén influyendo en tus decisiones más de la cuenta. Necesitamos reconocer estas cosas en nuestra vida antes de comenzar el trabajo valiente de avanzar.

Prueba esto: Toma notas durante el curso de un día para ver qué haces con el tiempo entre los proyectos o compromisos principales en tu vida. No solo escribe: «Trabajé en escribir mi tesis hoy» o «Pasé el día

## LA DESTRUCCIÓN DE LA DISTRACCIÓN

preparándome para mi viaje este fin de semana». Escribe todo lo que te distrajo de escribir o prepararte ese día. De nuevo, sé sincero: «Fui al correo. Eché al perro del vecino de mi patio. Comparé mis fracasos con el éxito de otro. Comí un dulce». Sé realista y admite que has tenido tres. Esas son las distracciones que constituyen el campo minado en el que te encuentras ahora, no en el que piensas que observas desde el perímetro. Miles de distracciones que no notamos se interponen en tu gozo y no te dejan vivir con el propósito enfocado que te dará la vida que anhelas.

No te sientas mal acerca de todo lo que trata de atraer tu atención. En algún momento u otro todos nos distraemos. Es algo que está engranado en nuestro sistema de operaciones. Las circunstancias temporales nos distraen de nuestra meta y de nuestro mayor propósito. Nos distraen unos de otros, y hasta de Dios y de la verdad que creemos. Lo lamentable es que el barco cargado de bondad que podríamos aportar al mundo se está hundiendo por las muchas cosas que nos llevan tan lejos del muelle que ya no podemos dar el salto de regreso a la orilla. Nos estancamos en el pasado, nos preocupamos por el presente y nos distraemos con el futuro. Ya no vemos nuestra vida donde estamos, más bien nos alejamos y nos convertimos en personas que no se parecen en nada a lo que Dios quiere que seamos.

En el sur de California, puse en marcha un centro de retiro llamado *The Oaks* [Los Robles] con algunos amigos y estaba filmando una serie con un grupo de personas divertido y creativo de veras. Me explicaron que tenían en mente una escena final en la que volarían un par de cámaras con un dron y me captarían



## *SN* DISTRACCIONES

sosteniendo un montón de globos mientras estaba parado en la parte superior de la torre de agua de veinte metros de altura de la propiedad. Solo tenía que subir hasta la cima. La idea me parecía bastante peligrosa, pero comenzamos los preparativos de inmediato. La torre de agua está en una gran colina cubierta de maleza que dan hasta la cintura, y tomamos un camino angosto hasta la cima con docenas de coloridos globos de helio saliendo por las ventanillas.

Cuando llegué a la base de la torre, miré las docenas de escalones a subir. No iba a ser fácil. El viento soplaba bastante fuerte y, mientras miraba hacia arriba, estaba absorto por completo contando los peldaños, planeando mis movimientos y pensando cómo mis globos y yo llegaríamos hasta arriba en una sola pieza. Si me caía, al menos podía caer sobre los globos, ¿no? Continué de pie en la base de la torre por unos minutos, mirando hacia arriba y tratando de juntar todas las piezas y los detalles que pensé que eran necesarios para el recorrido de mi viaje hacia arriba. Sin razón alguna, dejé de mirar hacia arriba, miré al suelo, y allí vi una serpiente de cascabel enrollada a mis pies. ¡Uy!

Si me hubiera mordido, ¡esta historia sería mucho mejor! Me pregunté si yo era lo bastante flexible como para levantar el tobillo hasta la cara para chuparme el veneno. No voy a mentir; hubiera sido un movimiento de yoga poderoso. Caminé despacio hacia atrás, agradecido de no tener que torcerme un tendón para salvar mi vida. El episodio me hizo pensar. A veces estamos tan ocupados mirando hacia arriba y hacia adelante que no tratamos de averiguar lo próximo que debemos hacer en la vida; o mirando hacia atrás, a todos los lugares

## LA DESTRUCCIÓN DE LA DISTRACCIÓN

donde hemos estado, que no miramos hacia abajo para ver dónde estamos en realidad.

A todos, de algún modo, nos ha mordido algo tan venenoso como esa serpiente: el enorme número de distracciones a nuestro alrededor. Vivimos esforzándonos por enfocarnos, y no estamos seguros de cómo interactuar con nuestra familia o amistades. Nos inquietamos por nuestra popularidad y nuestra fe. Cuestionamos la carrera que hemos decidido ejercer. A veces, los matrimonios dudan de sus propias decisiones. *¿Escogí la persona adecuada? ¿Soy la persona adecuada? ¿Quién cambió? ¿Yo? ¿Tú? ¿Ambos? Y ahora, ¿qué hacemos?*

Con razón estamos confundidos. Llegamos como bebés, colocados en los brazos de padres que son unos completos aficionados sin un manual de instrucciones y, por lo general, sin idea de cómo criarnos. La mayoría de nosotros empezamos quebrantados o rotos, y algunos nos quedamos así. Algunos llegan a ser ricos y entonces adquieren una percepción distorsionada de su riqueza; y otros nunca encuentran la sanidad que buscan. A esto, le añadimos el hecho de que seguimos a un Dios a quien no podemos ver, durante una vida que no podemos medir, camino a un cielo que no podemos comprender, a causa de una gracia que no ganamos. De nuevo, ¿sería extraño no estar un poco confusos?

En realidad, todos tratamos de construir el avión mientras lo volamos: lo vamos descubriendo sobre la marcha. Esto significa más rampas de salida que de entrada, más posibilidades de confusión que certeza, y más ambigüedad que claridad. En pocas palabras, gran parte de la vida nos puede dejar sintiéndonos *distráidos* de manera completa, inextricable, absoluta y total.

## *SN* DISTRACCIONES

Cuando esto sucede, una de las primeras pérdidas que sufrimos es nuestra alegría.

Toda esta vaguedad también cae en manos de las tinieblas. No soy uno que ande viendo al diablo al doblar de cada esquina, pero sí detecto que tiene un plan macabro. No creo que quiera destruirnos con un asalto obvio y frontal. No, creo que la maldad prefiera distraernos para que no expresemos nuestros dones ni hagamos lo que debemos hacer. Las tinieblas pocas veces se conforman con herirnos con un golpe decisivo cuando nos pueden hacer el mismo daño con miles de cortaditas de papel. A decir verdad, parece que la maldad ha hecho un buen trabajo dejándonos fuera de la batalla, enredados en las sogas de la distracción.

¿Has notado esas hendiduras que ponen a los lados de la carretera, las que hacen *pum, pum, pum, pum, pum* si te desvías del carril? Se llaman «bandas rugosas». Yo quiero que este libro sea como una banda rugosa en tu vida. Escucha: Estás en un camino. Vas a diferentes lugares. No me importa si eres chofer de carreras NASCAR o si estás a la espera de recibir tu licencia de conducir; es común desviarse de vez en cuando. Y no la clase de desvío cómico que ves en las películas o en TikTok, sino del malo que te dejará tirado en la cuneta. Este libro te dará algunas ideas para regresar a tu carril, volverte a enfocar, y aclarar una vez más tu propósito a fin de que vivas una vida con menos distracciones y con más gozo. Nadie pide permiso para andar por la carretera; y tú tampoco necesitas permiso para vivir. Solo toma la decisión ahora mismo de que vas a inclinarte hacia la vida rica, con significado, hermosa, y a veces dolorosa, que Dios te ha dado ya.

## LA DESTRUCCIÓN DE LA DISTRACCIÓN

Todos conocemos a alguien que no se detiene para pedir direcciones. Yo era uno de esos, y creo que sé por qué. A la mayoría de nosotros no nos gusta que nos digan lo que debemos hacer, aunque sea para ayudarnos. El hecho es que no necesitamos más información; necesitamos más ejemplos. Mantente rodeado de gente que sabe resistir la distracción y dirigen su energía hacia su propósito más duradero, y alguna de esta intencionalidad se te pegará. Imagina lo que podría pasar si centraras tu atención en lo que de veras importa en lugar de hacerlo en todas las cosas que no importan. Qué asombroso ejemplo de amor, propósito y alegría serías para muchos otros. Estas son las cosas de las que están hechas tanto las vidas sencillas como las grandes leyendas.

Seamos sinceros entre nosotros. Hay muchas cosas a nuestra disposición que son secundarias. Si no somos conscientes de las alternativas, no nos daremos cuenta de que nos habremos conformado con menos de lo que tenemos a mano. Este libro no te dirá qué pensar ni qué hacer, pero espero que te recuerde quién eres ya. Eres alguien que tiene permiso para vivir con una irrazonable, impensable y absurda por completo cantidad de enfoque, propósito, gozo y satisfacción.

Aquí tienes algunas preguntas para comenzar la jornada. ¿Estás dispuesto a hacer lo que sea necesario para descubrir la maravilla que ya hay a tu alrededor? ¿Tendrás la valentía de identificar lo que te distrae de las cosas mejores? Y, por último, ¿estás dispuesto a esforzarte en el trabajo difícil y desinteresado de desatar la belleza que descubras hacia las vidas de otros y no quedarte con ella?

## *SIN* DISTRACCIONES

Para lograr esto necesitarás ponerte unas anteojeras. Al igual que un caballo de carreras en el Kentucky Derby, o un perro con un cono alrededor del cuello después de ir al veterinario. Necesitamos bloquear la vista de las cosas que no importan, dejar de volver a los patrones que no aportan a nuestro mayor objetivo, comenzar a reconocer lo temporal y transitorio, y enfocarnos con intensidad en las cosas que durarán para siempre: nuestra fe, nuestra familia y nuestro propósito. Cuando le prestes atención a estas cosas, encontrarás la alegría.

\* \* \*

Si has leído ya algunos de mis otros libros, sabes que me he enfocado en la dulce María desde que la vi por primera vez. Ella me ha cautivado por décadas, y todavía lo hace. Es difícil no distraerme cuando está cerca. De mis innumerables manías, una cosa que hago es cantarle a la dulce María todas las mañanas. No te diré cuál es mi repertorio, pero diré que soy *horrible* cantando. Solo horrible. Piensa en las uñas raspando una pizarra, pero peor, con más movimientos de brazos y en un tono de barítono más profundo. Es como una mala melodía de Disney cantada en la clave de un perro que le aúlla a la luna.

Cuando le canto a la dulce María cada mañana, casi siempre gruñe y se cubre la cabeza con una almohada. Le he dicho que es parte del paquete de platino que recibió cuando me dijo que sí. Varias veces me ha pedido que reduzca la calidad al de aluminio o cartulina. Uno que no incluya una serenata previa al amanecer. Le he dicho que ya todos se vendieron. Sin embargo,

## LA DESTRUCCIÓN DE LA DISTRACCIÓN

sé que en el fondo le encanta. Y continuó cantando mis horribles canciones, pues me recuerdan quién soy y a quién amo. Las canciones me recuerdan al principio del día cuál es el centro de mi vida (nuestra familia) y esto es más importante para mí que cualquier otra cosa, excepto mi fe. Lo que es más importante aún, estas canciones son declaraciones de lo que voy a hacer con mis prioridades. Con los aullidos de los nuevos estribillos que invento cada mañana, le digo a la dulce María, a mí mismo y al mundo cuál es mi plan para el día, y entonces trato de vivirlo lo mejor posible.

Espero que este libro te ayude a encontrar tu canción, o si ya la conoces, te ayude a cantar un poco más alto. Quiero que mis palabras en estas páginas desaten unos cuantos estribillos llenos de amor, intención, esperanza y propósito en Jesús. Quizá sea hora de que tararees algunas notas cada mañana acerca de la hermosa vida que has recibido, el tiempo limitado que tienes para vivirla, y la gente a quienes puedes impactar si desatas tu amor y creatividad en vez de dejarlos atados al pasado.

Este libro no está lleno de fábulas. Está lleno de historias, de principios a fin. ¿Por qué? Es simple. Porque Jesús contó historias. Es más, la Escritura dice que Él nunca habló sin contar algunas buenas historias para ilustrar la verdad que quería transmitir. Las historias no solo nos dicen la verdad, sino que pueden ayudarnos a vivir vidas más genuinas. Las falsedades se han diseñado para distraernos con mentiras; la verdad, por otra parte, nos guía por un camino más valiente y duradero.

Este libro tampoco está lleno de hechos misceláneos. Nunca he tenido un montón de hechos aleatorios

## *STW* DISTRACCIONES

e inconexos combinados en algo que cambió mi vida. En estos días, sin embargo, parece que el mundo está repleto de información. Nos estamos ahogando en las cosas. Como promedio, el conocimiento humano se dobla cada trece meses, pero ese diluvio de información no nos da mucha claridad para nuestra vida. Al contrario, a veces parece que toda esa información crea una pared de humo entre nosotros y la claridad que necesitamos de veras. ¿Te has dado cuenta de que aun cuando los hechos sean irrefutables, la gente encuentra la manera de gastar tiempo discutiéndolos? En lo cultural, creo que todos sentimos que estamos un poco tensos y peleones en este momento.

¿Estás dispuesto a aceptar por un instante que todo ese ruido no es más que una distracción? No estoy sugiriendo que optemos por una vida de ignorancia. Lejos de ahí. Los hechos pueden ser útiles, pero rara vez son *conmovedores*. No necesitamos más hechos para encontrar el propósito, la bondad y el altruismo que anhelamos; necesitamos una fe asentada con firmeza, algunos buenos amigos y un par de recordatorios confiables. Espero que estas historias te ayuden a resolver lo que crees y por qué lo crees. Quiero que este libro te mueva hacia la dirección de la persona en que te estás convirtiendo, en vez de dejarte envuelto alrededor del eje de quien fuiste. Porque cuando nos enfoquemos como un rayo láser y tengamos la mente clara, te prometo que siempre encontraremos nuestro propósito. Encuentra tu propósito, y experimentarás más alegría. La matemática es simple.

Recuerda, el deleite de las tinieblas es amplificar la distracción. Quizá te esté sucediendo en este mismo

## LA DESTRUCCIÓN DE LA DISTRACCIÓN

momento y ni siquiera te hayas dado cuenta. Así es de astuta la distracción. La cura es tan simple como difícil. La manera de vencer la distracción es vernos cautivados por algo mucho mayor y mucho mejor, como el propósito y el gozo.

Ahí es a donde vamos en las páginas de este libro, y quiero que continuemos en ese camino por el resto de nuestra vida. Si estás dispuesto a hacer el trabajo pesado requerido, te prometo que cambiarás por algo mucho mejor de lo que te has conformado hasta ahora. Cambiarás la distracción que te roba la alegría por el propósito que nadie te puede quitar.

Mira hacia adelante. Amárrate el cinturón. Ahí vamos.