

Dear Members of Region 8,

Please enjoy this writing by one of our Twelfth Step Within Committee members. We do this as a service to remind us that we need to support each other in OA, especially those who are struggling. Today would be a great day to pick up the phone and call or text someone you haven't seen in a while. As Rozanne's prayer states, "I put my hand in yours and together we can do what we could never do alone..."

Step Four: Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.

When I came to OA in June of 2022, I committed to a plan of eating then immersed myself in an intensive step study hosted by my home group. We used the OA Twelve Step Workshop and Study Guide. While I had worked step four several times in another fellowship, being abstinent opened the door to understanding many issues not addressed while in my active food addiction.

Overconsumption of addictive foods had blocked my connection with my Higher Power (HP). With abstinence from my addictive foods, I have a clear, direct connection to my Higher Power, which enables me to fully address and let go of resentments, fears, and other troubling character traits.

For example, I had struggled with a major resentment for many years that continued to plague me. Once I did a fourth step inventory, much was revealed, and HP finally put this resentment to rest. If it ever comes back, I know what to do about it.

Willingness and persistence have been the key to doing a meaningful fourth step. I have to be willing to write down my thoughts and feelings, persistently, until I discover the truth lurking behind them.

I do a fourth step by writing the following:

- 1) What happened or what I am disturbed about?
- 2) What is the cause?
- 3) What character traits are affected, e.g., fear, self-esteem, security, personal relationships, sex relations, and/or pride? Sometimes it is just one or two; other times it might be all six!
- 4) What is my part? I always have a part, even if it is just carrying the resentment or other negative feeling(s).
- 5) What would my HP have me be? What will I think, say, or do next time?

In addition to examining my negative character traits, it is important to acknowledge my positive ones.

Step four enables me to become honest about the wreckage of my past and present, paving the way for future peace, serenity, and a happy, abstinent life.

--Tampa, Florida

Estimados miembros de la Región 8: Disfruten de este escrito de uno de nuestros miembros del Comité Interno del Duodécimo Paso. Hacemos esto como un servicio para recordarnos que debemos apoyarnos unos a otros en OA, especialmente a aquellos que están pasando apuros. Hoy sería un gran día para levantar el teléfono y llamar o enviar un mensaje de texto a alguien a quien no has visto en mucho tiempo. Como dice la oración de Rozanne: "Pongo mi mano en la tuya y juntos podemos hacer lo que nunca podríamos hacer solos..."

Paso cuatro: Hicimos un inventario moral minucioso y valiente de nosotros mismos. Cuando llegué a OA en junio de 2022, me comprometí con un plan de alimentación y luego me sumergí en un estudio intensivo de pasos organizado por mi grupo habitual. Usamos el taller y la guía de estudio de los doce pasos de OAT. Si bien había trabajado varias veces en el paso cuatro en otra beca, la abstinencia me abrió la puerta a la comprensión de muchas cuestiones que no se abordaron mientras estaba en mi adicción activa a la comida. El consumo excesivo de alimentos adictivos había bloqueado mi conexión con mi Poder Superior (HP). Al abstenerme de mis alimentos adictivos, tengo una conexión clara y directa con mi Poder Superior, lo que me permite abordar y dejar de lado resentimientos, miedos y otros rasgos de carácter preocupantes. Por ejemplo, durante muchos años había luchado contra un gran resentimiento que seguía atormentándome. Una vez que hice un inventario del cuarto paso, se reveló mucho y HP finalmente puso fin a este resentimiento. Si alguna vez vuelve, sé qué hacer al respecto. La voluntad y la perseverancia han sido la clave para dar un cuarto paso significativo. Tengo que estar dispuesto a escribir mis pensamientos y sentimientos, persistentemente, hasta que descubra la verdad que se esconde detrás de ellos. Hago un cuarto paso escribiendo lo siguiente: 1) ¿Qué pasó o qué me preocupa? 2) ¿Cuál es la causa? 3) ¿Qué rasgos de carácter se ven afectados, por ejemplo, miedo, autoestima, seguridad, relaciones personales, relaciones sexuales y/u orgullo? A veces son sólo uno o dos; ¡otras veces pueden ser los seis! 4) ¿Cuál es mi parte? Siempre tengo una parte, incluso si es solo cargar con el resentimiento u otros sentimientos negativos. 5) ¿Qué quiere mi HP que sea? ¿Qué pensaré, diré o haré la próxima vez? Además de examinar mis rasgos de carácter negativos, es importante reconocer los positivos. El cuarto paso me permite ser honesto acerca de los escombros de mi pasado y presente, allanando el camino para la paz, la serenidad y una vida feliz y abstinentes en el futuro. --Tampa, Florida

Caros membros da Região 8, Por favor, aproveitem este escrito de um dos membros do Comitê do Décimo Segundo Passo. Fazemos isso como um serviço para nos lembrar que precisamos apoiar uns aos outros em CCA, especialmente aqueles que estão passando por dificuldades. Hoje seria um ótimo dia para pegar o telefone e ligar ou enviar uma mensagem para alguém que você não vê há algum tempo. Como afirma a oração de Rozanne: “Coloco minha mão na sua e juntos podemos fazer o que nunca poderíamos fazer sozinhos...”

Passo Quatro: Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós

mesmos. Quando vim para CCA em junho de 2022, me comprometi com um plano alimentar e depois mergulhei em um estudo intensivo organizado por meu grupo de escolha. Usamos o Workshop e Guia de Estudo OATwelve Step. Embora eu tenha trabalhado várias vezes no passo quatro em outra irmandade, a abstinência abriu a porta para a compreensão de muitas questões não abordadas durante minha dependência alimentar ativa. O consumo excessivo de alimentos viciantes bloqueou minha conexão com meu Poder Superior (HP). Com a abstinência de meus alimentos viciantes, tenho uma conexão clara e direta com meu Poder Superior, o que me permite enfrentar e abandonar completamente ressentimentos, medos e outros traços de caráter perturbadores. Por exemplo, durante muitos anos lutei contra um grande ressentimento que continuava a me atormentar. Depois que fiz um inventário da quarta etapa, muita coisa foi revelada e a HP finalmente pôs fim a esse ressentimento. Se algum dia voltar, sei o que fazer a respeito. A disposição e a persistência foram a chave para dar um quarto passo significativo. Tenho que estar disposto a escrever meus pensamentos e sentimentos, persistentemente, até descobrir a verdade escondida por trás deles. Faço um quarto passo escrevendo o seguinte: 1) O que aconteceu ou por que estou perturbado? 2) Qual é a causa? 3) Quais traços de caráter são afetados, por exemplo, medo, auto-estima, segurança, relacionamentos pessoais, relações sexuais e/ou orgulho? Às vezes é apenas um ou dois; outras vezes podem ser todos os seis! 4) Qual é a minha parte? Eu sempre tenho uma parte, mesmo que seja apenas carregando ressentimento ou outro(s) sentimento(s) negativo(s). 5) Qual seria o meu PS? O que vou pensar, dizer ou fazer na próxima vez? Além de examinar meus traços negativos de caráter, é importante reconhecer os positivos. Stepfour permite-me ser honesto sobre os destroços do meu passado e presente, abrindo caminho para a paz futura, serenidade e uma vida feliz e abstinente. --Tampa, Flórida