

Dear members of Region 8,

The 12<sup>th</sup> Step Within Committee offers you the following reflection to stimulate your program. It is part of our "12<sup>th</sup> on the 12<sup>th</sup>" series of writings, which are sent out on the 12<sup>th</sup> day of each month. We hope you enjoy it!!!

### **12<sup>th</sup> on the 12<sup>th</sup> for April:**

The spiritual principle of Step 4 is courage. The "fact-finding and fact-facing process" described on p. 64 of the AA Big Book takes courage. I may hesitate after taking Step 3, but healing comes with action and action begins with a "fearless moral inventory".

In writing this inventory, I am illuminating the hidden areas of my consciousness that I conceal from myself and others. These dark places are where my shame and fear are stored and fester as wounds on my soul. I need to be free of these shortcomings that keep me in bondage to self-loathing and self-pity.

The 4th Step is another action where "half-measures" indeed avail me nothing. Yes, I am afraid. However, I do not have to do any of this alone. In fact, it is in this Step that I begin to lose my sense of "terminal uniqueness". When I worried about sharing something egregious with my first sponsor, he said, "If there is a word for your shortcoming in the dictionary, then someone else probably did it before you".

Obsession, depression, and toxic shame helped keep me in bondage to the food until one day my addict's amnesia could not be triggered by the food. I had no choice other than to trust the process and write down my 4th Step inventory. I had to practice courage and "act as if" it would work. And it did, and it does, one day at a time, as I leave isolation, fear, and shame behind and join the fellowship of OAs who are living happy, joyous, and free one day at a time!  
--- Neill M.

### **Spanish Translation**

El principio espiritual del cuarto paso es el valor. El "proceso de encontrar y enfrentarse a los hechos" descrito en la página 64 del libro Alcohólicos Anónimos requiere valor. Tal vez yo me demore después de tomar el tercer paso, pero sanarme viene con la acción y la acción empieza con un "inventario moral sin miedo."

En escribir este inventario, estoy iluminando los espacios escondidos de mi conciencia que me guardo de mi misma y de otros. Estos lugares oscuros son donde se guardan mi miedo y culpa y supuran las heridas de mi alma. Necesito estar libre de estas discapacidades que me mantienen como esclavo del odio y misericordia de mí mismo.

El cuarto paso es otra acción donde las medias medidas de hecho no me ayudan en nada. Si, tengo miedo. Sin embargo, no tengo que nacer ninguna parte de esto solo. De hecho, es en este paso que empiezo a perder mi sentido de la "singularidad terminal." Cuando me preocupaba de compartir algo horroroso con mi primer padrino, el dijo "Si hay una palabra por tu defecto en el diccionario, debe significar que alguien más lo tenía antes de ti."

La obsesión, depresión y la culpa tóxica me mantenían como esclavo a la comida hasta que un día la amnesia de adicto que sufría ya no se animaba por ella. No tenía ninguna otra opción sino confiar en el proceso y escribir mi inventario del cuarto paso. Tuve que practicar valor y actuar como si funcionara. Y si funciona, y sigue funcionando, un día a la vez, mientras me dejo atrás el aislamiento, miedo y culpa y juntarme a la hermandad de comedores compulsivos quienes están viviendo felices, gozosos y libres. -- Neill M.

### **Portuguese Translation**

O princípio espiritual do Passo 4 é a coragem. O " processo de apuração e confronto de fatos" descrito na p. 64 do AA Big Book requer coragem. Posso hesitar depois de tomar o Passo 3, mas a cura vem com ação e a ação começa com um "inventário moral destemido".

Ao escrever este inventário, estou iluminando as áreas ocultas da minha consciência que esconde de mim mesmo e dos outros. Esses lugares escuros são onde minha vergonha e medo são armazenados e apodrecendo como feridas na minha alma. Preciso me livrar dessas deficiências que me mantêm em cativeiro para auto-aversão e autopiedade.

O 4º Passo é outra ação em que "meias medidas" não me aproveitam nada. Sim, estou com medo. No entanto, eu não tenho que fazer nada disso sozinho. Na verdade, é neste passo que eu começo a perder meu senso de "singularidade terminal". Quando me preocupei em compartilhar algo notório com meu primeiro patrocinador, ele disse: "Se há uma palavra para sua deficiência no dicionário, então alguém provavelmente fez isso antes de você".

Obsessão, depressão e vergonha tóxica ajudaram a me manter em cativeiro com a comida até que um dia a amnésia do meu viciado não pôde ser desencadeada pela comida. Não tive escolha a não ser confiar no processo e anotar meu inventário do 4º Passo. Tive que praticar coragem e "agir como se" funcionasse. E ele fez, e ele faz, um dia de cada vez, como eu deixo isolamento, medo e vergonha para trás e me juntar à comunhão de OAs que estão vivendo feliz, alegre, e livre um dia de cada vez! -- Neill M.