

# Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

## Duminica după Nașterea Domnului

Astăzi, 27 decembrie: **Sf. Ap. Întâiul Mc. și Arhidiacon Ștefan**

Vineri, 1 ianuarie: **Sf. Ier. Vasile cel Mare, arhiep. Cezareei Capadociei**

### La mulți ani 2021!

**Evanghelia Duminicii**  
Matei 2, 13-23  
(Fuga în Egipt)



Deprinderea evlaviei hrănește sufletul cu gândiri cerești. Și ce lucru poate fi mai fericit decât să imiți, aici, pe pământ, cetele îngerilor, care îndeamnă la rugăciune încă din revărsatul zorilor și preamăresc pe Făcătorul lumii în laude și în cântece, iar după ce soarele a ajuns să strălucească, să pornești la muncă însoțit pretutindeni de rugăciuni, garnisind munca prin imnuri de laudă, așa cum ai da gust mâncărilor atunci când pui în ele sare [și mirodenii]? Mângâierea imnurilor ne revarsă în suflet într-adevăr o stare de adâncă seninătate și voieșie.

(Sf. Vasile cel Mare)

După plecarea magilor, iată, îngerul Domnului se arată în vis lui Iosif, zicând: Scoală-te, ia Pruncul și pe Mama Sa, fugi în Egipt și stai acolo până ce-ți voi spune, fiindcă Irod va căuta Pruncul ca să-L omoare. Iar el, sculându-se, a luat noaptea Pruncul și pe Mama Sa și au plecat în Egipt. Și au stat acolo până la moartea lui Irod, ca să se îplinească cuvântul spus de Domnul prin prorocul: «Din Egipt am chemat pe Fiul Meu». Iar când Irod a văzut că a fost amăgit de magi, s-a mâniat foarte tare și, trimițând, a ucis pe toți pruncii care erau în Betleem și în toate hotarele lui, de doi ani și mai în jos, după timpul pe care îl afluase de la magi. Atunci s-a împlinit ceea ce se spusese prin Ieremia Prorocul: «Glas în Rama s-a auzit, plângere și tânguire multă; Rahela își plânge copiii și nu voiește să fie mângâiată, pentru că ei nu mai sunt». După moartea lui Irod, iată că îngerul Domnului s-a arătat în vis lui Iosif, în Egipt, și i-a zis: Scoală-te, ia Pruncul și pe Mama Sa și mergi în pământul lui Israel, căci au murit cei ce căutau să ia viața Pruncului. Iosif, sculându-se, a luat Pruncul și pe Mama Sa și au venit în pământul lui Israel. Dar auzind că domnește Arhelau în Iudeea, în locul lui Irod, tatăl său, Iosif s-a temut să meargă acolo și, luând poruncă în vis, s-a dus în părțile Galileei. Și, venind, a locuit în orașul numit Nazaret, ca să se îplinească ceea ce s-a spus prin proroci, că Nazarinean Se va chema.



Tu ești tăria celor ce aleargă la Tine, Doamne, Tu ești lumina celor întunecați; și pe Tine Te laudă duhul meu.

Vindecă Sfinte, rănilor inimii mele și dă-mi putere a ierta pe cei ce mă necăjesc, ca să iau și eu de la Hristos iertare și mare milă.

Cuvintele tale cele luminate de Duhul au orbit ochii fariseilor mândri și spre cumplităucidere s-au pornit cei ce rățăceau prin întunericul înșelăciunii, de care izbăvește-ne și pe noi cu rugăciunile tale.

**Din Paraclisul Sf. Mc. Ștefan**

**AJUNUL BOBOTEZEI**, vă va aduce binecuvântarea lui Dumnezeu pentru Noul An, prin stropirea casei de către preot cu AGHEASMĂ MARE, care este „izvor de nesticăciune, dar de sfințenie, dezlegare de păcate, vindecare de boli, diabolilor pieire, îndepărtare a puterilor celor potrivnice, plină de putere îngerească” .

**PROGRAMUL VIZITEI** va începe cu ziua de 5 ianuarie și va fi publicat în numărul viitor al revistei parohiale.

# „DACĂ S-AR TRATA BOALA DE LA ÎNCEPUT, NU AR MAI MURI OAMENII DE COVID-19” (III)

De vorbă cu Dr. Bioetician Virgiliu  
Gheorghe

## Factorii de risc

– Care sunt factorii de risc care determină apariția formelor grave de Covid-19?

– Cel mai important factor de risc este greutatea corporală. Persoanele supraponderale vor face formele cele mai grave<sup>lxii lxxiii lxxiv lxxv</sup>. Unul dintre motive este acela că, foarte probabil, suferă de disbioză intestinală și intestin permeabil<sup>lxxvi</sup>, care permite intrarea lipopolysaharidelor în sânge și asocierea acestora cu SARS-CoV-2 Spike (S) protein în amplificarea inflamației<sup>lxxvii</sup>. Trebuie, așadar, să facem efortul să slăbim, căci această pandemie sau altele asociate se pare că vor fi de lungă durată, de ordinul anilor. Preventiv, dar și terapeutic, în momentul în care apare boala, e important de luat Acid Butiric<sup>lxxviii lxxix</sup>, care reface sau consolidează mucoasa intestinală.

Un alt factor de risc important sunt infecțiile, cum ar fi cele dentare, ale sinusurilor, infecții intestinale, urinare sau de altă natură. Paraziții, fie că e vorba de bacterii, virusuri sau alte microorganisme, sunt extrem de periculoși, pentru că, sub influența virusului SARS-CoV-2, vor crește severitatea bolii.

De asemenea, un important factor de risc pentru formele severe de Covid-19 îl constituie metalele grele. Acestea fac, de altfel, casă bună cu bacteriile din organism, contribuind la biofilmele pe care le creează. E important, așadar, de evaluat o posibilă intoxicație cu metale grele și urmată o procedură de chelare.

Prin urmare, trebuie evaluată starea inflamatorie a organismului, iar dacă există o inflamație cronică sau acută, aceasta trebuie îndepărtată. O inflamație anterioară Covid-ului constituie unul dintre cei mai importanți factori de risc pentru această boală eminamente inflamatorie.

## Stresul

– Este adevărat că Covid-19 poate provoca tulburări de natură psihică?

– Într-adevăr, virusul generează, ca patologie, stări depresiv-anxioase. Acestea pot fi depășite și fără medicație, însă, în cazurile mai severe, mai ales dacă persoana este mai sensibilă emoțional, este util de administrat Anxiarul (lorazepam), potrivit indicațiilor Ministerului Sănătății.

Și, pentru că tot vorbim de interdependența dintre boală și starea psihică, vreau să subliniez că este esențial să luptăm împotriva stresului, atât împotriva celui acut, cât mai ales împotriva stresului cronic. Stresul acut crește inflamația<sup>lxxx lxxxi</sup>, iar cel cronic, în plus, inhibă supresia interleukinelor inflamatorii precum IL6<sup>lxxxii</sup>, care contribuie major la furtuna de citokine ce pune în pericol viața omului. Cu alte cuvinte, cei supuși unui stres cronic vor putea controla mult mai greu inflamația indusă de Covid-19, crescând severitatea bolii. De asemenea, stresul conduce la permeabilitate intestinală, factor important de inflamație, dar și de amplificare a efectului inflamator al Covid-19<sup>lxxxiii</sup>.

În acest sens, evitați, pe cât se poate, expunerea la mesajele media, pentru că induc o stare psihologică negativă, sentimentul unei amenințări permanente și mai ales o frică obsesivă de Covid-19, care a dus chiar la sinucidere, în cazul unora dintre cei care au aflat că au Covid. Stresul crește puternic inflamația în corp și afectează inclusiv plămâni. În felul acesta, e pregătit terenul pentru o formă severă a bolii. De aceea, este important ca, în perioada de carantină, să înmulțim pacea lăuntrică cu ajutorul rugăciunii, lăsându-ne deplin în Mâna lui Dumnezeu.

Vă prezentăm mai jos lista cu o parte dintre produsele anticovid (prevenție și tratament)

Suplimente, ordonate după importanța lor în tratarea bolii:

### Absolut esențiale:

Vitamina D3  
Vitamina C  
Zinc  
Clorură de magneziu  
Omega 3  
Seleniu  
Melatonină  
Quercetin  
Curcumin

### Optionale:

Artemisinin  
N-acetilcisteină  
Berberină  
Epigalocatechin galat (EGCG) extras din ceai verde  
Astragalus

Aswaganda  
Fever-few  
Oleuropein  
Complex vitaminic B  
Vitamina E  
Vitamina A  
Enzime proteolitice, gen Wobenzym  
Silimarina  
Acid Alfa Lipoic, ca antioxidant și pentru suport hepatic

### Propolizatoare cu acțiune virucidă și bactericidă:

propolizator de cameră  
propolizator de mașină  
propolizator terapeutic cu mască  
capsulă (o capsulă asigură functionarea aparatelor timp de 122 de ore)

### Pulsoximetru – Dispozitiv Medical de Măsurat Saturație Oxigen

O gamă variată de produse apicole, miere de albine, cătina, ceaiuri, uleiuri esențiale, sare de baie etc.

Pe lângă tratamentul recomandat, în cazul infestării cu acest virus, este important să ne menținem un stil de viață sănătos. În acest sens, vă recomandăm produsele alimentare naturale, fără “E-uri”

## CUM SĂ TRECEM CU FOLOS PRIN BOALĂ

Mulți sunt cei care au aflat sensul suferinței ce le-a fost dat să o trăiască și care s-au împăcat cu ea, dar nu în mod fatalist, ci, ceea ce poate părea omului obișnuit un lucru și care s-au împăcat cu ea, omului obișnuit, un lucru cu neputință de crezut sau, în orice caz, vrednic de mare uimire, au aflat chiar bucuria pe care această suferință a adus-o în viața lor, pentru că au înțeles lucruri pe care căutaseră toată viața să le deslușească, adesea făcând aceasta chiar fără să își dea seama. Altfel spus, mulți sunt cei care au aflat sensul, „rostul acestei vieți” pe care îl „vânaseră” în fel și chip, dar, în orice caz, nereușit de-a lungul mai lungii sau mai scurtei lor vieți.

Boala – lucrul de care ne temeam cel mai mult, pe care nu-l voiam și care am nadajduit mereu să nu ni se întâmple a devenit brusc parte a vieții noastre. Suntem puși în situația de a regândi valoarea pe care o avem pentru cei apropiați și pentru noi înșine. La ce mai putem fi de folos în starea în care am ajuns? De ce era nevoie de boala asta? Cum și de ce să traim mai departe? Cum și de ce să rabdam această suferință? Cartea de fata a fost gândită ca un ajutor tocmai în această situație. Pentru ca, până la urma, toate aceste întrebări pe care ni le punem nu sunt noi. Toti cati au fost pe pamant inaintea noastra au murit – si cei mai multi dintre ei bolnavi, dar nici pe departe nu au murit cu totii descurajati, deznadajduiti, fara a constientiza sensul propriilor suferinte. Multi au murit in pace. Multi și -au trait ultimii ani, ultimele luni de viata, cu mare plinatate, putere si bucurie. Multi au fost vindecati de boala ce pareea fara scapare, murind cu mult mai tarziu decat le prezisesera medicii. Dialogurile din cartea ce va sta inainte va vor descoperi secretele atitudinii corecte fata de boala si vindecare, atitudine ce ne ajuta sa ne depasim slabiciunile, descurajarea, si sa traim din plin, păstrandu-ne pana la capat, in sensul cel mai inalt al cuvântului, calitatea de Om....

(Texte selectate de Vasilica, sursa: Cum să trecem cu folos prin boală, Dmitry Semenik)

## Crăciunul la Biserica Toma Cozma

Colindele au început să răsună în biserica noastră de *duminică, 20 decembrie*, când la finalul Sfintei Liturghii, un grup de copii din Corul „Angeli”, condus de domnișoara Mirela Palamariu, au susținut un mic Concert de Colinde.



Luni, 21 decembrie, a avut loc tradiționalul concert de colinde „Să ne bucurăm de Domnul” organizat în fiecare an de Biserica Toma Cozma. La eveniment, au participat toți copilașii care au învățat colinde în cadrul Cursului organizat la parohie în timpul postului. Formator la acest curs a fost Andrei Ionuț Bodai.

Desigur, nelipsit ca în fiecare an, la finalul Concertului a sosit și Moș Crăciun cu daruri pentru cei mici și urări de sănătate pentru cei mari.

Prima zi de Crăciun, a fost cinstită cu bucurie la Biserica noastră îmbrăcată în haină de sărbătoare. Mulțumim tuturor celor care s-au implicat pentru pregătirea sfântului lăcaș.

În cuvântul de învățătură



ucenicii săi, zicându-le: „De nu va veți face ca niște copii, nu veți putea moșteni Împărăția lui Dumnezeu”. Ce vedem noi la un copil? Nevinovăție, lipsă de viclesug, vedem la un copil foarte multă afecțiune, vedem la un copil sinceritate și curăție, trupească și sufletească. Starea copilăriei este starea de rai a ființei noastre, în care suntem chemați să ne manifestăm responsabil față de tot ceea ce Dumnezeu a sădit în jurul nostru. Starea de copil însă este a unui om care are mai mare nevoie de oameni decât ceilalți. Un copil are întotdeauna nevoie de afecțiunea celor mari, de ajutorul celor mari: a se vedea cum copilul începe a plânge atunci când ajunge într-un moment de încercare. El se tulbură, se sperie, și așteaptă ajutorul părinților.

Anul acesta 2020 a fost alocat de Patriarhia Română, de Sfântul Sinod al Bisericii Ortodoxe Române, ca an al părinților și al copiilor. Cu câțiva ani în urmă, Sfântul Sinod a alocat un an întreg pentru familia creștină, ca temă de meditație pentru credincioși. De data aceasta, în familia creștină, sunt puși în centrul atenției noastre aceste două categorii: părinții și copiii. Cei care se află la vârsta de mijloc a vieții, au deopotrivă și părinți și copii. Afecțiunea și dragostea creștină, deși se manifestă diferențiat, poartă pecetea aceleiași curății și aceleiași apropieri umane cu totul deosebite. Dragostea față de părinți și dragostea față de copii devin două punți solide pe care se sprijină însăși devenirea noastră. Spune porunca a cincea: „Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta ca să îți fie bine și să trăiești ani mulți pe pământ” pentru ca, iată, Dumnezeu acordă mare atenție calității de părinte. Aducerea pe lume a copiilor și mai cu seamă vegherea pentru educarea lor devine un crez pentru existența noastră. Există, iată, două categorii de copii: copii după trup, pe care Dumnezeu ni-i dăruiește prin naștere, și copii după suflet, pe care ni-i asumăm prin Taina Botezului sau prin Taina Sfintei Cununii. Și într-un caz și în celălalt calitatea de părinte trebuie abordată cu toată responsabilitatea. Trăim o vreme în care și copii și bătrânii parcă au rămas undeva în umbra sentimentelor noastre. Suntem atât de încărcăți de griji, atât de prinși de tumultul problemelor de fiecare zi, încât atunci când ajungem acasă nu mai găsim resursele personale pentru a ne bucura alături de copii. Nu mai găsim răbdarea necesară pentru a-i mai asculta pe părinții care stau în casă toată ziua și ar dori și ei să aibă un interlocutor în copilul lor. Toate aceste probleme vin și se duc. Rămân însă în urma traume și răni sufletești.

Sărbătoarea Crăciunului ne apropie de acea stare de responsabilitate și de bucurie față de toți cei dragi ai noștri. Bucuria sărbătorii se împărtășește, nu doar se trăiește în mod egoist. Mai cu seama acum la Sărbători, când ne aducem aminte de momentul Nașterii Domnului Iisus Hristos și de faptul că Dumnezeu, ca să vină în lume, și-a asumat o familie în care, deopotrivă alături de Mama Sa, Pruncul Iisus descoperă conștiința unui tată adoptiv și afecțiunea unor frați mai mari. Unul dintre frații Domnului, Sfântul Apostol Iacob, rudenia sau fratele Domnului, așa cum este cunoscut în tradiția noastră, are și pentru noi o părtășie de har cu totul deosebită căci avem în biserică o părticică din moaștele sale.

Asumarea familiei, pe care Dumnezeu a luat-o în considerare atunci când a hotărât să ștergă păcatul lumii, vrea să arate cât de importantă este lucrarea familiei în rostuirea mântuirii personale a fiecărui om?”

*Cronicar*



Părintele Paroh Mihai Mărgineanu a subliniat: „Cu prilejul slăvitului praznic al Nașterii Domnului doresc să vă adresez câteva cuvinte legate de semnificațiile acestei sărbători. Ne aflăm într-o zi cu totul specială: o zi în care vedem cum Dumnezeu se face Prunc, vedem cum Dumnezeu se face Om, și nu pentru a ne



impresiona, ci pentru a înălța pe om la dimensiunea lui Dumnezeu. Scopul întrupării Domnului Hristos este de fapt acela de a reda ființei omenești demnitatea pe care a avut-o dintru început, respectiv, acea demnitate de Fiu al lui Dumnezeu. De aceea astăzi vedem pe Dumnezeu Prunc.

Sărbătoarea în sine ne descoperă importanța deosebită pe care trebuie să o acordăm copiilor și copilăriei. Copii reprezintă o categorie cu totul specială între ființele omenești de pe acest pământ. Mântuitorul Iisus Hristos îndeamnă pe



**Publicație editată de Parohia TOMA COZMA,**

**ISSN 2067 - 8274**

Str. Toma Cozma, nr. 41, cod poștal 700 554, Iași,

tel/fax: 0232 211 273

Preot paroh Mihai Mărgineanu, tel. 0742 044 844 (**Coordonator principal**)

**Voluntari:**

\***Secretar redacție/Relații Publice:** tel. 0741 706 602, Vasilica Onofrei

\***Foto:** Valentin Burlacu, Alexandru Losonczy, Ionuț Andrei Bodai, Ioan Septimiu Dorobanțu, Mihail Bogdan Trandafirescu etc.

\***Grafică:** Elena Gheorghiuță, Cristian Ștefan, Miruna Ștefan, Parascheva Matciac, Maria Morteci etc.

\***Alte activități:** Bogdan Andrei Finaru, Claudiu Șuțu, Iustinian Maradin, Maria Sobaru, Daniel Șutu, Viorel Blidaru, Iulian Boghean etc.

\***Administratori site parohie/pagină facebook:**

Costel Dumitru, Alexandru Losonczy, Vasilica Onofrei

www.parohiatomacozma.ro, [parohiatomacozma@gmail.com](mailto:parohiatomacozma@gmail.com)

Se distribuie prin pangarul parohiei. Pentru susținerea acestei publicații, dar și pentru activitățile culturale și filantropice ale parohiei, primim donații în contul IBAN RO38 RZBR 0000 0600 0027 6450 deschis la Raiffeisen Bank Iași



**Vă rugăm să vă abonați gratuit la YouTube:**

Vizitați-ne pe

facebook



**Biserica Toma Cozma**

## PROGRAM LITURGIC ȘI DUHOVNICESC

• **Duminică, 27 decembrie 2020, ora 8.00** - Utrenia și Sfânta

Liturghie

• **Joi, 31 decembrie 2020, ora 21.30** - Rugăciune specială

pentru noaptea de Revelion cu Acatistul Mântuitorului și Marea Rugăciune de Dezlegare de păcate pentru anul încheiat.

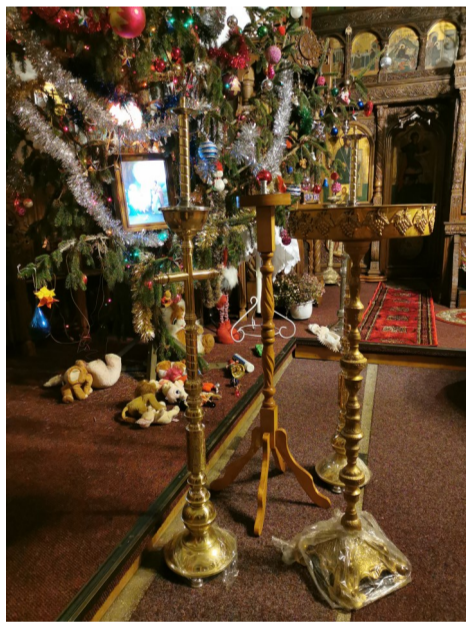
• **Vineri, 1 ianuarie 2021, Tăierea-împrejur cea după Trup a**

Domnului; Sf. Ier. Vasile cel Mare, arhiep. Cezareei Capadociei, și mama sa Sf. Emilia. ora 8.00 - Utrenia, Sf. Liturghie, Tedeum de Anul Nou

• **Duminică, 3 ianuarie 2021, ora 8.00, Utrenia și Sfânta**

Liturghie

## MOȘ CRĂCIUN LA TOMA COZMA



Slăvitul Praznic al Nașterii Domnului a prilejuit mai multe activități cu caracter filantropic de care au beneficiat circa treizeci de familii nevoiașe, atât din parohie, cât și din zona rurală. Și chiar dacă, posibilitatea de a lucra împreună a fost restrânsă în mod semnificativ, dată fiind necesitatea protejării în fața riscului de contaminare cu SarsCOV2, Moș Crăciun a fost foarte generos cu toți cei care au primit daruri.

Daruri a primit și biserica noastră, urmând firul tradiției de a ne înnoi cu câte ceva la marile sărbători. De data aceasta, prin donația familiei Cruceanu Dragoș și Irina-Emilia, s-au primit două sfeșnice mari ce au fost amplasate în fața altarului, un sfeșnic din bronz pentru slujbele de priveghere și un sfeșnic din lemn pentru procesiunile de înmormântare.

De asemenea, prin donația familiei Nicolae și Mihaela Stănescu, biserica noastră a primit ca donație un set de trei traverse adecvate pentru Nașterea Domnului și celelalte sărbători de iarnă.

Adresăm mulțumiri donatorilor și rugăm pe Bunul Dumnezeu să le răsplătească dragostea față de Sfântul Lăcaș, încredințându-i că pururea ne rugăm pentru „toți cei ce aduc daruri și fac bine în sfântă și întru tot cinstită Biserica aceasta”.

*Cronicar*



## CRĂCIUNURILE SUFLETULUI MEU

Ce multe Crăciunuri în suflet am strâns...  
 Ce sfinte-amintiri... colinde... bunici...  
 Credință... tradiții... Cât suntem de mici,  
 Pierduți în minciună și vorbe de plâns...

Iartă-ne DOAMNE... ni-i gândul bolnav...  
 Ne-ascundem ființa sub false sclipiri -  
 Sub vremuri străine... străine trăiri...  
 Ni-i mintea condusă... ni-i sufletul sclav.

Pruncul Iisus... în frig s-a născut -  
 Frigul acum... e-n suflet și-n gând...  
 Cu câtă căldură umblam colindând...  
 Ce sfinte tradiții avem... și-am avut...

Naștere sfântă... zi de Crăciun...  
 Era sărbătoare în orice ființă -  
 Legi din bătrâni urmam cu credință...  
 Românul... era... în toate mai bun .

Bunii români sunt azi vinovați  
 De "greul păcat" de-a crede-n normal -  
 Apele-s tulburi... Departe de mal,  
 De-a valma suntem - onești și pătați.

Oprește, DOAMNE, vârtoarea străină -  
 Oprește potopul de frică și ură -  
 Răii conduc... cinstiții îndură...  
 În timp ticălos... în vreme haină...

Dă minții lumină și-n suflet iubire -  
 Dă Timpului timp să treacă firesc -  
 Sădește... în oameni... semnul ceresc,  
 Să-și ceară iertare, să-și vină în fire.

Să știm gândul drept și slova de spus -  
 Pe drumul lăsat să mergem cinstit -  
 Crăciunu-i aproape - magi-au sosit,  
 Vestind: "S-A NĂSCUT PRUNCUL IISUS !"

Și bradul...cu daruri... și Moșul Crăciun,  
 Toate au rost în sfântă credință -  
 Când omul e Om, clădește-n ființă,  
 Iubire și cinste și este mai bun.

Ajută-i, DOAMNE, pe toți care-au plâns  
 Și care în lacrimi colindă... în gând...  
 Eu, bun PĂRINTE, prin Tine trăind,  
 Multe Crăciunuri în suflet am strâns...

## ÎNGER DE-AȘ FI...

Înger de-aș fi, PĂRINTE, aș fi un înger trist -  
 În brațe-aș ține lumea... dar lumea nu ar ști...  
 Din ceruri multe-aș spune... dar nu m-ar auzi...  
 Aș fi un înger singur...cum singur om exist.

Ajut... aici... cum pot... dar sufletu-mi tânjește...  
 Sunt fiică... sunt și mamă, prieten sunt... sunt om -  
 Am rădăcini adânci... de singuratic pom...  
 Ce-a învățat în viață... că viața se plătește.

Trăiești...aduni și piezi...iubești... îți vezi de drum...  
 Cu DUMNEZEU în suflet... în demnitate mergi...  
 Înveți să răzi... să plângi... și nedreptăți să ștergi...  
 Și focul multor ani... cenușă e și scrum.

Și nici nu-ți pare rău... ești trist și obosit -  
 De mai privești în urmă... trăiești prin amintiri...  
 În candela din suflet... mai pâlpaie trăiri...  
 Și chiar de nu-nțelegi... de Sus... ești ocrotit.

Dar viața... se plătește... cu anii toți trăiți -  
 Mai mulți... sau mai puțini... au rostul lor sub cer -  
 Sunt ani cu soare mult... sunt ani cu frig și ger...  
 Sunt oameni... fel de fel... dar câți sunt fericiți?

Plătim cu un surâs... c-o lacrimă... cu-n gând...  
 Și eu... prin anii toți... în spate cruce am dus...  
 Și-am învățat să tac... să spun ce e de spus...  
 Și drumurile vieții... să le străbat... pe rând.

Mă iartă mamă... tu... tu fiică... de-am greșit -  
 Prietenii să-mi ierte de le-am greșit și lor -  
 Sunt om și știu prea bine - sunt vorbe care dor -  
 De am greșit... iertare... am sufletul spășit.

Am vrut să fac doar bine... și-am mers pe drumul meu -  
 Am fire de om singur... dar când ajut... ajut -  
 Puțin mai pot acum din tot ce am putut -  
 Pe mine și pe toți ne-ajută DUMNEZEU.

Am oameni buni în jur - la toți le mulțumesc -  
 Sunt sfinți și îngeri mulți ... Toți viața ne veghează  
 Și-avem lumină-n suflet și mintea s-avem trează...  
 În triul pe pământ - Din cer ne ocrotesc.

Îmi iartă, DOAMNE, gândul - prin Tine doar exist -  
 De voi ajunge Sus... voi ști primi lumină?  
 Aici... mă rog la Tine și inima mi-i plină -  
 PĂRINTE... de-aș fi înger... aș fi un înger trist...