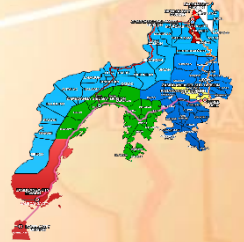




Republic of the Philippines
Department of Education
 Regional Office IX, Zamboanga Peninsula



Zest for Progress
 Zeal of Partnership

Edukasyon sa Pagpapakatao

Ikalawang Markahan - Modyul 5:
 Pagkilala sa Sariling Emosyon



Pangalan ng Mag-aaral: _____

Baitang at Seksyon: _____

Paaralan: _____

- JANUARY
Matuguhon
- FEBRUARY
Mahigugmaon
- MARCH
Matinabungan
- APRIL
Matinahuron
- MAY
Makapayag og Malimpyo
- JUNE
*Maabtik og Masunod sa
Oksahang Oras*
- JULY
Maantigo og Maabilidad
- AUGUST
*Maginhuhuhunon
para sa Uban*
- SEPTEMBER
Madaginaton
- OCTOBER
Matinud-anon
- NOVEMBER
Masaligan
- DECEMBER
Maalampon



ALAMIN

Naranasan mo na bang tumalon dahil sa isang magandang balita? O maiyak dahil sa larawan ng isang batang may kanser? O makapagpasalamat dahil sa galak? Ikaw, na sa sobrang kaba ay hindi mo nasagot ang mga tanong ng iyong guro? Ito ay iilan lamang sa mga pagkakataon na nagpapakita ng paraan ng pagpapahayag ng emosyon. Ikaw, napamahalaan mo na ba nang maayos ang iyong emosyon? Kung hindi, ano ang idinulot nito sa iyo at sa iyong pakikipagkapwa? Paano mo mapamahalaan nang wasto ang iyong emosyon upang mapagbuti mo ang iyong ugnayan sa kapwa?

Sa pamamagitan ng modyul na iyo, inaasahan na makamit ng mga kabataang tulad mo ang malalim na pag-unawa sa emosyon at ang kahalagahan ng pagtataglay ng mga birtud upang mapamahalaan ito nang wasto tungo sa mapanagutang pakikipagkapwa.

Nahihinuha na:

- a. Natutukoy ang magiging epekto sa kilos at pagpapasiya ng wasto at hindi wastong pamamahala ng pangunahing emosyon **(EsP8PIIe7.1)**
- b. Nasusuri kung paano naiimpluwensyahan ng isang emosyon ang pagpapasiya sa isang sitwasyon na may krisis, suliranin o pagkalito **(EsP8PIIe7.2)**



BALIKAN

Sa mga nakaraang modyul, natuklasan mo ang iba't ibang pamamaraan ng pakikipagkapwa tungo sa pagpapaunlad ng iyong pagkatao at pagtamo ng isang mapayapang lipunan. Sa pagkakataong ito, pag-uusapan naman natin ang mga paraan upang mapanatili nating mapayapang lipunan. Sa pagkakataong ito, pag-uusapan naman natin ang mga paraan upang mapanatili nating mapayapa angating ugnayan sa sarili at sa kapwa tungo sa makabuluhang pakikipagkapwa.



TUKLASIN

Gawain 1:

Panuto:

1. Ang bawat tao ay may iba't ibang sitwasyong hinaharap. May sarili rin siyang paraan kung paano niya ito haharapin at kung ano ang emosyong ipakikita. Tukuyin mo ang emosyon na angkop, sa bawat sitwasyon. Piliin ang sagot mula sa kahon sa ibaba. Isulat sa iyong kuwaderno ang iyong mga sagot.

Mga Pahayag	Emosyon
1. Naku! Hindi pa ako tapos sa aking proyekto. Ipapasa na ito bukas.	
2. Ano ang gumugulo sa isip mo? May maitutulong ba ako?	
3. Tiyak na matutuwa si Nanay! Matataas ang marka ko!	
4. Naniniwala ako na kayang-kaya mong mapanalunan ang premyo sa sinalihan mong paligsahan.	
5. Huwag ka ngang maingay! Nakikita mong may ginagawa ako.	
6. Malapit nang umuwi si Tatay. Ano kaya ang kaniyang pasalubong?	
7. Sobrang trapik naman ditto! Hindi na ako makakahabol sa aking klase.	
8. Mother's Day na sa Linggo. Sorpresahin natin si Nanay.	
9. Naku! Nandyan na naman ang lagging nanunukso sa akin. Huwag ninyo akong ituturo sa kaniya.	
10. Akala mo naman kung sino ka! Huwag ka ngang mayabang!	

Mga Pangunahing Emosyon		
Pagmamahal	Katatagan	Pagkatakot
Pag-asam	Pagkamuhi	Pagkagalit
Pagkagalak	Pag-iwas	Kawalan ng pag-asa
Pag-asa		Pughati



SURIIN

Ang Emosyon

Ang buhay ay punong-puno ng makukulay na karanasan at pakikipag-ugnayan na nagbibigay-sigla at kahulugan dito. Mula sa mga karanasang ito ay napukaw ang iba't ibang emosyon at damdamin. Sa pilosopiya ni Scheler (Dy, 2007) ang damdamin ang pinakamahalagang larangan ng pag-iral ng tao. Ang aspektong emosyonal ng tao, katulad ng pagdamdam, paggusto, pagmamahal, at pagkapoot ay hindi nababatay sa katwiran o anupaman. Ang damdamin, ibig sabihin, kagyat na may kaugnayan ito sa mga obhetong tinatawag na mga pagpapahalaga. Kagyat na ibinibigay ang mga pagpapahalaga sa atin sa mismong pagkilos na paggusto, ng pinakapangunahing kilos ng pagmamahal at pagkapoot, at samakatuwid hindi na nangangailangan ang mga ito ng isang kaisipang namamagitan sa kanila. Nadarama muna ang mga pagpapahalaga bago nahuhusgahan ang mga ito.

Hindi basta-bastang nakokontrol o napamamahalaan ang mga damdamin; di tuluyan ang pagkontrol o pamamahala sa mga ito, sa pamamagitan ng pagkontrol ng kanilang mga sanhi o epekto (pagsasakatawan, kilos). Sang-ayon sa lohiko ng damdamin ni Pascal, isinasalarawan ni Scheler ang kaayusan at magkakaibang antas ng buhay ng damdamin ng tao.

May apat na uri ng damdamin:

1. Pandama (sensory feelings). Ito ay tumutukoy sa limang karamdamang pisikal o mga panlabas na pandama na nakapagdudulot ng panandaliang kasiyahan o paghihirap sa tao. Halimbawa ng mga ito ay pagkagutom, pagkauhaw, kalasingan, halimuyak, panlasa, kiliti, kasiyahan, at sakit. Sa

katotohanan, ang kasiya-siya ay higit na naiibigan. Ang ilan ay hinaharap ang hindi kasiya-siya bilang pagsasakripisyo tungo sa pagtatamo ng mas mataas na halaga.

2. Kalagayan ng damdamin (feeling state). Ito ay may kinalaman sa kasalukuyang kalagayan na nararamdaman ng tao. Halimbawa nito ay kasiglahan, katamlayan, may gana, walang gana.

3. Sikikong damdamin (physical feelings). Ang pagtugon ng tao sa mga bagay sa kaniyang paligid ay naiimpluwensiyahan ng kasalukuyang kalagayan ng kaniyang damdamin. Dahil ang tao ay may likas na kagalingan o kahusayan, at may pagpapahalaga sa mabuti, ang kaniyang dagliang tugon ay maaaring mapagbago ng kaniyang kalooban at pag-iisip tungo sa psotibong panlipunang pakikipag-ugnayan. Ilan lamang sa mga halimbawa nito ay sobrang tuwa, kaligayahan, kalungkutan, kasiyahan, pagdamay, mapagmahal, poot.

4. Ispiritwal na damdamin (spiritual feelings). Ayon kay Dr. Manuel B. Dy Jr., ang ispiritwal na damdamin ay nakatauon sa paghubog ng pagpapahalaga sa kabanalan tulad ng pag-asa at pananampalataya



PAGYAMANIN

Gawain 2:

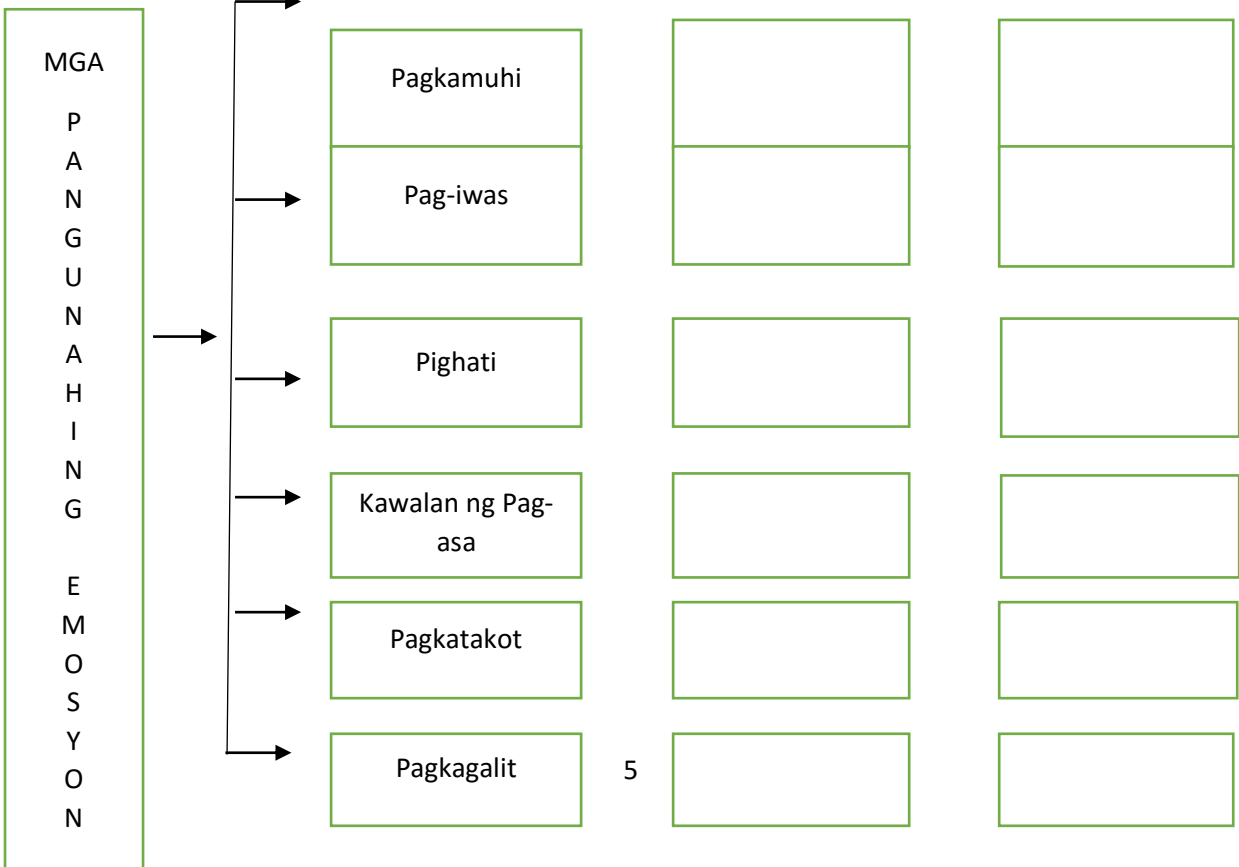
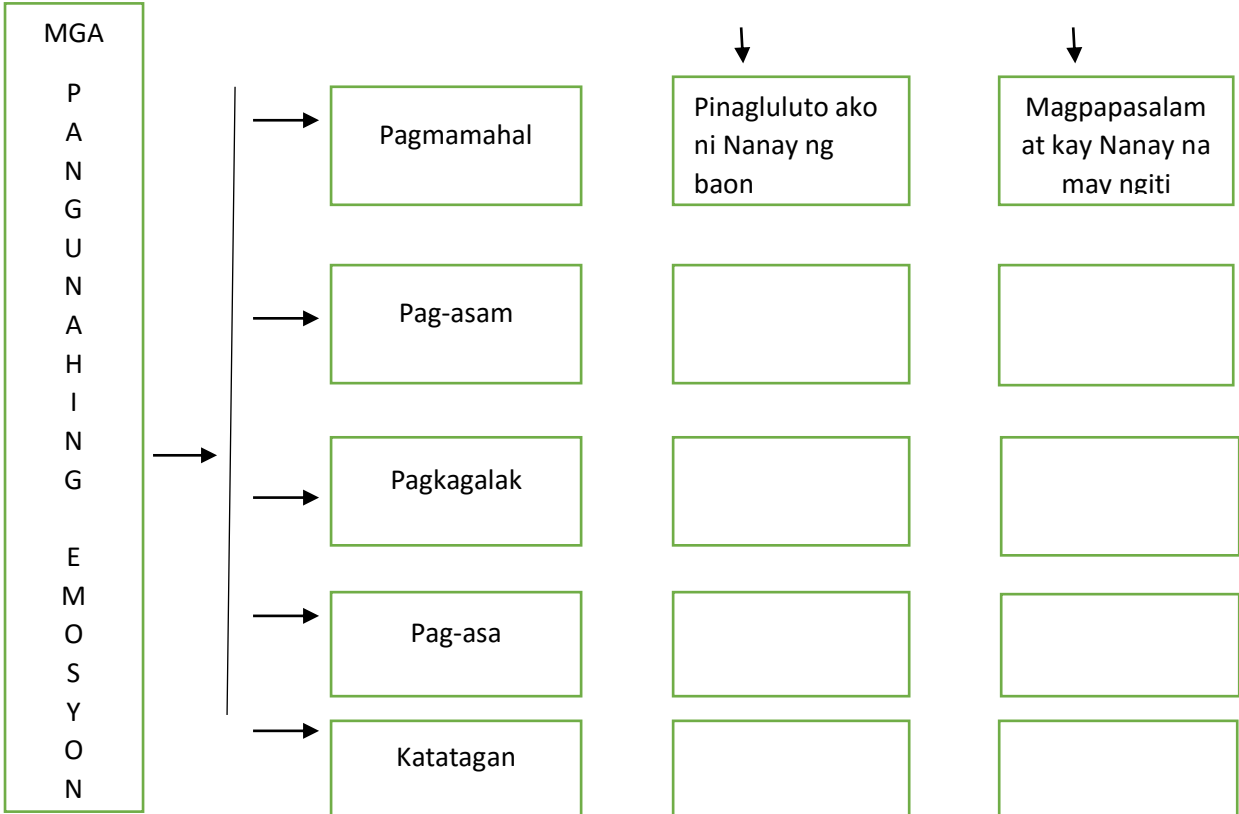
Panuto:

1. Gunitain ang mga sitwasyon sa sariling buhay na nagging dahilan ng iba't ibang emosyon na iyong nararamdaman. Isulat ang bawat sitwasyon sa loob ng kahong katapat ng bawat emosyon.
2. Sa kanan ng sitwasyon isulat ang epekto nito sa iyong kilos.
3. Maaaring gawing gabay ang sumusunod na tanong sa pagsagot sa Gawain.
 - a. Anong mahalagang pangyayari o sitwasyon sa iyong buhay ang nagging dahilan upang maramdaman ang mga pangunahing emosyon?
4. Gawing gabay ang format sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

Halimbawa:

Sitwasyon sa sariling buhay na nagging dahilan ng emosyon

Epekto ng emosyon sa iyong kilos at pagpapasiya



Panuto:

Pang-indibidwal na Gawain:

1. Suriin ang bawat aytem at tukuyin kung kalimitan, paminsan-minsan, o bihira mong nararamdaman o nagagawa ang mga ito.
2. Lagyan ng tsek ang angkop na kolum. Gawing gabay ang halimbawa sa unang bilang. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

Talaan ng damdamin at kilos	Kalimitan	Paminsan-minsan	Bihira lamang
1. Nakatuon ang aking buong atensyon sa taong kausap.		✓	
2. Ako ay hindi nababahala sa negatibong emosyong nararamdaman ng iba.			
3. Madali kong maramdaman na may bumabagabag sa aking kapwa o mahal sa buhay.			
4. Hindi ako nababahala sa tuwing nakararamdam ako ng kalungkutan, kagalakan, galit at takot.			
5. Binibigyan ko ng atensiyon ang aking nararamdaman tuwing ako ay gumagawa ng pasiya.			
6. Madali kong maipahayag ang aking damdamin sa iba.			
Iskor			

3. Bilangin ang iyong mga sagot sa bawat kolum at tukuyin kung aling kolum ang may pinakamaraming tsek, ang pangalawang pinakamarami, at alin ang pinakamababa.. Ibahagi ang resulta.
4. Matapos malaman ang resulta sa gawaing ito ay sagutin ang sumusunod na tanong:
 - a. Ano ang iyong natuklasan pagkatapos mong nalaman ang resulta ng iyong pagsusuring ginawa?
 - b. Paano makatutulong ang resulta ng iyong ginawang pagsusuri sa pamamahala mo sa iyong emosyon?
 - c. Ano ang epekto sa iyong ugnayan sa iyong kapwa kung bihira mo lamang ginagawa ang karamihan ang mga nasa talaan?
 - d. Kung mapamamahalaan mo nang wasto ang iyong emosyon, ano ang kabutihang dulot nito sa iyo at sa iyong pakikipagkapw



Panuto:

1. Gunitain ang hindi malilimutang karanasan at damdamin. Magbigay ng tatlong magkakaibang karanasan na nagdulot ng iba't ibang emosyon.
2. Sa unang hanay, isulat ang karanasan (maikling paglalarawan lamang).
3. Isulat sa ikalawang hanay ang hindi malimutang emosyon.
4. Isulat sa ikatlong hanay ang iyong ginawa dahil sa hindi malilimutang emosyon.
5. Sa ikaapat na hanay, isulat kung bakit mo ginawa ang nasa ikatlong hanay.
6. Isulat sa ikalimang hanay ang iyong natutuhan mula sa pangyayari.
7. Maging matapat at makatotohanan sa iyong mga sagot.
8. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno.

Karanasan	Hindi malimutang Emosyon	Anong ginawa	Bakit ginawa	Mga pagkatuto sa pangyayari
Halimbawa: Nasira ang damit na hiniram sa kapatid	Pag-aalala at Pagkatakot	Inilihim sa kapatid	Upang hindi magalit ang kapatid	Magiging maingat sa mga hinihiram na gamit
1.				
2				
3.				

Sagutin ang sumusunod na tanong.

- a. Bakit hindi makalimutan ang mga damdaming iyong tinukoy?
- b. Paano mo nabigyan ng solusyon ang mga negatibong damdamin?
- c. Papaano naiimpluwensiyahan ng iyong emosyon ang iyong mga kilos at pagpapasiya?
- d. Nakabubuti ba ito sa iyong ugnayan sa sarili at sa iyong kapwa? Ipaliwanag.

- e. Anu-anong mga birtud at pagpapahalaga ang dapat na isaalang-alang sa tuwing nararamdaman ang mga ganitong emosyon upang hindi na magdulot nang pagkasira ng iyong relasyon sa iyong kapwa.

ISAGAWA



Isabuhay Mo!

Panuto:

Basahin ang bawat sitwasyon sa loob ng speech balloon. Isaisip na sa inyo nangyayari ang sitwasyon. Bigyan ang bawat isa ng gampanin sa mgiging pag-uusap. Buuin ang usapan sa pamamagitan ng pagsagot sa mga pahayag upang maipakita ang iyong magiging damdamin kung maharap ka sa ganitong sitwasyon. Gawing gabay ang unang bilang. Isulat ang iyong sagot sa iyong kuwaderno. Matapos na sa masagutan, ibabahagi ang mga sinulat sa speech balloon sa klase.

1

Isinumbong ka ng iyong kamag-aral na kaya ka lang daw nakakuha ng mataas na puntos sa pagsusulit ay dahil nakita ka niyang nangongopya sa iyong katabi! Sambit ni Gng. Reyes.

Hindi po totoo iyon, Ma'am. Nag-aaral po ako nang maigi. Maaari kop o bang malaman kung sino ang nagsabi?

Totoo po ang sinasabi niya. Hindi po siya nangopya.

2

Huwag ka sanang mabibigla. Ano mga magulang mo ay naaksidente at sila ay nasa ospital ngayon!

3

Binabati kita! Ikaw ang napili sa inyong pangkat upang magsanay at maging isa sa mga peer counselors

4

Huling-huli kita sa akto.
Nakita talaga kita na
kinukuha mo ang
pitaka ng kaklase natin
sa kaniyang bag.
Huwag kang
magkakailal



TAYAHIN

Panuto: Basahin at unawain ang bawat pangungusap. Piliin ang pinakaangkop na sagot at isulat ang titik sa iyong sagutang papel.

1. Nalilito si Roel kung anong kurso ang kukunin niya sa kolehiyo bagama't nakapasa siya sa pagsusulit para sa iba't ibang kurso. Sa ganitong pagkakataon, ano ang pinakamainam niyang gawin upang mapili niya ang angkop na kurso para sa kaniya?

- A. magtanong at humingi ng payo sa mga nakatatanda
- B. pumili alinman sa mga kurso dahil naipasa naman niya ang pagsusulit
- C. huwag munang mag-aral sa kolehiyo upang makapaglaan ng mahabang panahon sa pag-iisip
- D. pag-isipan at pag-aralang mabuti ang desisyon na gagawin upang hindi magsisi sa huli

2. Nagalit ka sa iyong kaibigan dahil nalaman mo na nililigawan niya ang iyong kasintahan. Pakiramdam mo ikaw ay nainsulto sa kaniyang ginawa. Isang araw nakasalubong mo sila na masayang magkasama. Pinigilan mo ang iyong sarili upang kausapin sila. Umiwas ka na muna dahil sa iyong palagay ay hindi angkop ang oras na iyon para sa pag-uusap dahil matindi pa rin ang iyong galit sa kaibigan mo.

Ano ang kabutihang idudulot ng ginawang pagtitimpi (temperance)

- A. nakaiiwas sa pananakit sa sarili at sa kapwa
- B. napatutunayan ang kabutihan ng sarili sa iba
- C. nahaharap ang matinding pagsubok sa buhay
- D. nakaiiwas sa pag-iisip ng solusyon sa suliranin

3. Sa tuwing tayo ay nakararanas ng krisis sa buhay dala ng negatibong emosyon malahaga na tayo ay magrelax. Alin sa sumusunod ang hindi magandang paraan ngpagre-relax?

- A. paglakad-lakad sa parke
- B. paninigarilyo
- C. pagbabakasyon
- D. panonood ng sine

4. Ito ay kagyat na tugon o reaksyon ng tao sa mga bagay na kaniyang nakita, naramdaman, naamoy, nalasahan, at narinig na binibigyan ng interpretasyon ng kaniyang pag-iisip.

- A. Kilos
- B. Mood
- C. emosyon
- D. desisyon

5. Gabi na nang makauwi si Ana mula sa praktis nila para sa gagawing pagtatanghal sa paaralan. Habang siya ay naglalakad sa madilim na kalsada nakarinig siya ng kaluskos sa kung saan. Siya ay nagulat at nakaramdam ng takot. Tinalasan ni Ana ang kaniyang pandinig at binilisan ang kaniyang paglalakad upang mas madali siyang makarating sa kanilang bahay. Ano ang idudulot nito sakaling maranasan niya muli ang ganitong sitwasyon?

- A. makapag-iingat si Ana
- B. mapoprotektahan na ni Ana ang sarili
- C. hindi na muling dadaan si Ana sa madidilim na kalsada
- D. makaiiwas sa mga nakatatakot na sitwasyong maaaring maranasan muli

6. Pangarap ni Joey na maging katulad ang kaniyang hinahangaang guro. Ngunit sinasabi ng kaniyang magulang kung siya ay magiging Accountant ay madali siyang aasenso gaya ng kaniyang pinsan na ngayon ay nasa ibang bansa. Malungkot si Joey sa di pagsang-ayon ng kaniyang magulang sa nais niya. Ngayon na siya ay nasa unang taon sa kolehiyo sa kursong Accountancy nakita niya na angkop ang kaniyang kakayahan sa kursong ito. Komportable siya sa kaniyang mga ginagawa. Ano ang nakapagbabago sa kalagayan ng kaniyang emosyon?

- A. ang kaniyang mood
- B. ang naparaming nararamdaman
- C. ang mga pagsubok na naranasan
- D. ang dikta ng kaniyang isip

7. Ito ay nagbibigay palatandaan sa ibang tao ng tunay mong nararamdaman

- A. ang ating mga opinion
- B. ang ating mga kilos o galaw
- C. ang ating ugnayan sa kapwa
- D. ang mabilis na pagtibok n gating puso

8. Nasaktan mo ang iyong kapatid dahil ginamit niya ang iyong bag na walang paalam. Ano ang idinulot ng iyong kilos?

- A. nailabas mo ang iyong sama ng loob
- B. hindi na niya inulit ang kaniyang ginawa
- C. gumaan ang iyong loob dahil ikaw ay nakaganti
- D. nagkaroon ng suliranin sa ugnayan sa iyong kapatid

9. Paano ka makakaiwas sa pananakit ng taong dahilan ng iyong galit?

- A. suntukin na lamang ang pader
- B. kumain ng mga paboritong pagkain
- C. huwag na lamang siyang kausapin muli
- D. isipin na lamang na may taong nakasakit ng damdamin ng iba

10. Kinausap ng kaniyang guro si Hilda na kailangan niyang dagdagan pa ang kaniyang pagsisikap upang makakuha ng mataas na marka sa susunod na markahan. Ito ay dahil naging kasiya-siya ang kaniyang grado sa nakaraan. Nag-aalala ng lubos si Hilda dahil baka hindi siya makapasa. Sa ganitong pagkakataon, anong pagpapahalaga ang dapat patibayin upang mapagtagumpayan ang pagsubok na ito?

- A. sumuko at umulit na lamang sa susunod na taon
- B. tanggapin na lamang na sadyang may pangyayaring gaya nito
- C. magkaroon ng katatagan ng loob at maniwala na kakayanin niya ito

D. humingi ng paumanhin sa guro sa naging pagkukulang sa klase

11. Ang maituturing na emosyon na nakasisiya

- A. Pag-iwas
- B. Pag-asa
- C. Pagdadalamhati
- D. Pagkatakot

12. Isa sa mga kilos na nagpapakita ng pagmamahal.

- A. Ang pagsunod sa autos ng magulang
- B. Ang pagsinungaling sa tunay na damdamin sa crush.
- C. Ang pagtulong sa kapwa kung may mga pangyayari o kalamidad para makilala ng mga tao
- D. Ang pagdadala ng school supplies na mula sa opisina para sa mga anak

13. Alin sa mga sumusunod ang hindi kahulugan ng emosyon?

- A. Ito ay isa sa mga paraan upang mapanatili na mapayapa ang ugnayan sa sarili at sa kapwa tungo sa makabuluhang pakikipagkapwa
- B. Ito ay ang mga pananaw natin sa buhay batay sa desisyon ng ating pag-iisip
- C. Ito ay interpretasyon ng pag-iisip ng tao sa mga bagay na kaniyang nakita.
- D. Wala sa nabanggit

14. Ang mga sumusunod ay mga pangunahing emosyon maliban sa:

- A. Pagmamahal
- B. Pagkagalit
- C. Pagkatuwa
- D. Pagkamasinop

15. Ito ay ang reaksiyon ng tao sa mga bagay na kaniyang nakita, naramdaman at narinig na binibigyan ng interpretasyon ng kaniyang pag-iisip.

- A. Kilos
- B. Mood
- C. Emosyon
- D. Desisyon

SUSI SA PAGWAWASTO

Tayahin
1. D
2. A
3. B
4. C
5. D
6. B
7. D
8. A
9. D
10. C
11. C
12. A
13. B
14. D
15. C

Sanggunian:

- Kagawaran ng Edukasyon, *Edukasyon sa Pagpapakatao 8 Modyul para sa Mag-aaral*, DepEd-BLR, Unang Edisyon 2013, pp 166-180

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Nulma Halan
SST-I, Basilan NHS, Isabela City Division

Editor: Aimee A. Torrevillas, SST-III

Tagasuri:

Tagaguhit:

Tagalapat:

Tagapamahala: Julieto H. Fernandez, OIC-SDS
Maria Laarni T. Villanueva, OIC-ASDS
Eduardo G. Gulang, SGOD Chief
Henry R. Tura, CID Chief
Elsa A. Usman, LR Supervisor
Violeta M. Sta. Elena, ADM Module Coordinator

Region IX: Zamboanga Peninsula Hymn – Our Eden Land

Here the trees and flowers bloom
Here the breezes gently Blow,
Here the birds sing Merrily,
The liberty forever Stays,

Here the Badjaos roam the seas
Here the Samals live in peace
Here the Tausogs thrive so free
With the Yakans in unity

Gallant men And Ladies fair
Linger with love and care
Golden beams of sunrise and sunset
Are visions you'll never forget
Oh! That's Region IX

Hardworking people Abound,
Every valleys and Dale
Zamboangueños, Tagalogs, Bicolanos,

Cebuanos, Ilocanos, Subanons, Boholanos, Ilongos,
All of them are proud and true
Region IX our Eden Land

Region IX
Our..
Eden...
Land...

My Final Farewell

Farewell, dear Fatherland, clime of the sun caress'd
Pearl of the Orient seas, our Eden lost!,
Gladly now I go to give thee this faded life's best,
And were it brighter, fresher, or more blest
Still would I give it thee, nor count the cost.

On the field of battle, 'mid the frenzy of fight,
Others have given their lives, without doubt or heed;
The place matters not-cypress or laurel or lily white,
Scaffold or open plain, combat or martyrdom's plight,
T is ever the same, to serve our home and country's need.

I die just when I see the dawn break,
Through the gloom of night, to herald the day;
And if color is lacking my blood thou shalt take,
Pour'd out at need for thy dear sake
To dye with its crimson the waking ray.

My dreams, when life first opened to me,
My dreams, when the hopes of youth beat high,
Were to see thy lov'd face, O gem of the Orient sea
From gloom and grief, from care and sorrow free;
No blush on thy brow, no tear in thine eye.

Dream of my life, my living and burning desire,
All hail ! cries the soul that is now to take flight;
All hail ! And sweet it is for thee to expire ;
To die for thy sake, that thou mayst aspire;
And sleep in thy bosom eternity's long night.

If over my grave some day thou seest grow,
In the grassy sod, a humble flower,
Draw it to thy lips and kiss my soul so,
While I may feel on my brow in the cold tomb below
The touch of thy tenderness, thy breath's warm power.

Let the moon beam over me soft and serene,
Let the dawn shed over me its radiant flashes,
Let the wind with sad lament over me keen ;
And if on my cross a bird should be seen,
Let it trill there its hymn of peace to my ashes.

Let the sun draw the vapors up to the sky,
And heavenward in purity bear my tardy protest
Let some kind soul o'er my untimely fate sigh,
And in the still evening a prayer be lifted on high
From thee, O my country, that in God I may rest.

Pray for all those that hapless have died,
For all who have suffered the unmeasur'd pain;
For our mothers that bitterly their woes have cried,
For widows and orphans, for captives by torture tried
And then for thyself that redemption thou mayst gain

And when the dark night wraps the graveyard around
With only the dead in their vigil to see
Break not my repose or the mystery profound
And perchance thou mayst hear a sad hymn resound
'T is I, O my country, raising a song unto thee.

And even my grave is remembered no more
Unmark'd by never a cross nor a stone
Let the plow sweep through it, the spade turn it o'er
That my ashes may carpet earthly floor,
Before into nothingness at last they are blown.

Then will oblivion bring to me no care
As over thy vales and plains I sweep;
Throbbing and cleansed in thy space and air
With color and light, with song and lament I fare,
Ever repeating the faith that I keep.

My Fatherland ador'd, that sadness to my sorrow lends
Beloved Filipinas, hear now my last good-by!
I give thee all: parents and kindred and friends
For I go where no slave before the oppressor bends,
Where faith can never kill, and God reigns e'er on high!

Farewell to you all, from my soul torn away,
Friends of my childhood in the home dispossessed!
Give thanks that I rest from the wearisome day!
Farewell to thee, too, sweet friend that lightened my way;
Beloved creatures all, farewell! In death there is rest!

I Am a Filipino, by Carlos P. Romulo

I am a Filipino—inheritor of a glorious past, hostage to the uncertain future. As such I must prove equal to a two-fold task—the task of meeting my responsibility to the past, and the task of performing my obligation to the future.

I sprang from a hardy race, child many generations removed of ancient Malayan pioneers. Across the centuries the memory comes rushing back to me: of brown-skinned men putting out to sea in ships that were as frail as their hearts were stout. Over the sea I see them come, borne upon the billowing wave and the whistling wind, carried upon the mighty swell of hope—hope in the free abundance of new land that was to be their home and their children's forever.

I am a Filipino. In my blood runs the immortal seed of heroes—seed that flowered down the centuries in deeds of courage and defiance. In my veins yet pulses the same hot blood that sent Lapulapu to battle against the first invader of this land, that nerved Lakandula in the combat against the alien foe, that drove Diego Silang and Dagohoy into rebellion against the foreign oppressor.

The seed I bear within me is an immortal seed. It is the mark of my manhood, the symbol of dignity as a human being. Like the seeds that were once buried in the tomb of Tutankhamen many thousand years ago, it shall grow and flower and bear fruit again. It is the insignia of my race, and my generation is but a stage in the unending search of my people for freedom and happiness.

I am a Filipino, child of the marriage of the East and the West. The East, with its languor and mysticism, its passivity and endurance, was my mother, and my sire was the West that came thundering across the seas with the Cross and Sword and the Machine. I am of the East, an eager participant in its spirit, and in its struggles for liberation from the imperialist yoke. But I also know that the East must awake from its centuries sleep, shake off the lethargy that has bound his limbs, and start moving where destiny awaits.

I am a Filipino, and this is my inheritance. What pledge shall I give that I may prove worthy of my inheritance? I shall give the pledge that has come ringing down the corridors of the centuries, and it shall be compounded of the joyous cries of my Malayan forebears when first they saw the contours of this land loom before their eyes, of the battle cries that have resounded in every field of combat from Mactan to Tirad Pass, of the voices of my people when they sing:

"I am a Filipino born to freedom, and I shall not rest until freedom shall have been added unto my inheritance—for myself and my children and my children's children—forever."