

## Ukuputwamo

*“Pantu Amalembo yalepaya, lelo umupashi upelo mweo.” (11 Abena Korint 3:6).*

Ndefwaya ukubika umweo wandi pa ciputulwa icili conse ica cilye Cebo (**Baibele**), ukusosa ukutila Cena cine. Nalicetekela cilya **Cebo cakwa Lesa icaputwamo**. Kabili nalicetekela ukutila **Icebo conse ica Yena caliputwamo** (11 Petro 1:20-21). Kabili ndefwaya ukushintilishisha ubumi bwandi pa nshita ili yonse pa cebo cakwa Lesa na mabulayo Yakwe, pantu Cena cinshinka. [1]

**Kabili ilyo Icebo cakwa Lesa cabikwa mu mushili uwa mufundo mu watetekela uwaputwamo** (Mateo 13:23), **cilaleta filya fine ifyo Lesa asosele ukutila cena cikacitika**, pantu cena tekuti cofilwe. Cena cebo cakwa Lesa ica muyayaya. Cilingile ukushibusha abantu, cilingile ukuleta ku cintu cimo ilyo Icebo capokelelwa (*Imilimo ya Batumwa* 2:41). Kabili kulya kuputwamo. Kabili umuntu taba mu busuma, kunse kakulapila; **ena tali mu mibele ya kupokelela Icebo mpaka intanshi ena aputwamo.**

Lolekesheni pali Petro; kulya lubali...Bena batile, “Bushe abantu batila Ine, Umwana wa muntu, nine ani?” (Mateo 16:13-18).

“Kabili bambo batila Nimwe Yohane Kabatisha. Bambi batila Nimwe Eliya. Kabili bambo batila Nimwe Kasesema Yeremiya. Kabili bambi, bena batila Nimwe kasesema uuli no kwisa.”

Lelo Yesu alyaswike, atile, “Inga imwe mutila nine Ani?”

Mwamona, ipusukilo talyashintila pa fyo umuntu umbi atontinkanya. Caba ifyo mu tontonkanya pali Wene **ukundapwa** kwa Bulesa takwashintilila pa fyo kasusha asosa, atemwa pafyo ulukuta lusosa; **kwena kwanshintilila pa citetekelo cenu ica pwilili ka Cebo cakwa Lesa icaputwamo, kibili no musango mu putilwamo ukutetekela cilya. Cilya e cileta ificitika, caba ukuputwamo kwenu ne Cebo.** Ni finshi ico Cena cimu citila imwe? [2]

Nomba, iyi iyatemwikwa iya kale iya fita Baibele iyashininkishiwa, nalitetekela Yena no mutima wandi onse. Nga Yena taili iya cine, lyena Yena yalilubana. Ine tekuti nkuateko ne cakucitapo na Yena. Lelo nalitetekela ukutila Icebo conse ica Yena caliputwamo, kibili Icebo conse ica Yena caba Cebo cakwa Lesa umwine. **Kibili nalitetekela ukutila imicitile iya mano ayalungama ku yali yonse yalya amabulayo aya Bulesa yakalenga yena ukufikilishiwa.** [3]

Kibili Icebo conse ica kwa Lesa calikakwa conse pamo. Amabuku amakumi mutanda na mutanda, ayalembwa ne mpendwa ya baume, imyaka imyanda ukatalukana, kibili tapali nangu imo ipilili ka ibiye, takwaba nangu limo, cila limo ilya yena ayapwililika. Takwatala iciputulwa ca fyalembwa iya lembwa nga Lyena mwi sonde Lyonse.

Bena baba pa myaka amakana yabili, ukwesha ukupilibula ipepo lyakwa Shikulu, ukubikako icebo cimo kuli Cena atemwa ukufumyako cimo kuli Cena ukulenga Cena ukuwaminako. Imwe teti mucicite fye. Owe, cena cali pwilili ka. Cena Cebo cakwa Lesa.

**Kibili nali cetekela Baibele Cebo cakwa Lesa icaputwamo (11 Timoti 3:16-17). Icebo conse ca Cena cali putwamo.** Nshacetekela ici fye ceka cali putwamo, kibili ici cili, kibili cilya cili. Nalicetekela conse caliputwamo. Cena limbi cili bwino atemwa cilubo; kibili

nga conse cili icasankanishiwa, lyena tamwishiibe ifya kucita. Lelo cena cili, conse fye, Icine. **Ndefwaya ukupela ilambo ubumi bwandi pa nshita ili yonse pa EFYO ASOSA SHIKULU ili pano.** [4]

Nomba, Cena limbi cali putwamo nangula tapali nangu cimo ica Cena icaputwamo. **Ndecetekela Icebo conse ica Cena caliputwamo, calembwa na Lesa**, nga kuti twabika Cena mu cifulo ca cena, uko Cena cikala. Nga twabika Cena pa cifulo ca Cena, Lesa ali no kubomba no kucita no kushininkisha Icebo Cakwe.

Nomba, imwe tekuti mubike uluseke lya nyanje mu kabokoshi ka fyapalwa ku mbao atemwa imito, kibili kuti yamena. Yena tekuti icite. Lulingile ukuba mwiloba ilyalinga ukulenga lwena ukumena. Bushe cilya cishinka?

[5]

Nomba, **ilyo umwaume aputwamo kibili ena abelenga Icebo icaputwamo, ukuputwamo kibili capamo kulapela ificitika.** Te mulandu ubusuma mwingabelenga Icebo, **cena tacakatale cita imwe ubusuma nangu bumo mpaka mwaputwamo mwebene.** Cisenda ukuputwamo pamo...Icebo caliputwamo kale.

**E ico ico tulekabila ilelo caba ukuputwamo pali ifwe,** Lesa alepitamo na uku kuputumwamo ukupya no kuputila pali ifwe amaka Yakwe, no kutemwa Kwakwe, no Mwine, pakutila cena **cingaputamo ifwe ukutuleta ku mweo ifwe kibili no kutushibusha ku Cebo Cakwe.** **Kibili lyena Icebo pakuletwa muli ulyo mupashi wa putwamo,** lyena muli no kumona ifipesha mano ukucitika, ne fintu filacitika, pa mulandu fibili fyaisa fye pamo.

Nge cifyalilwa cesu capilibulwa ukufuma ku fintu fya mwi sonde ku cifyalilwa ca Mupashi wa Mushilo, Lesa ali no kusenda icifulo Cakwe, kibili Ena akekala muli ifwe. **Abaputwamo abacetekela ukusenda Icebo icaputwamo,**

**filye fintu fibili filaleta ificitika. Cilaleta Icebo ca Mweo.**  
Ukuputwamo uko ukuli mu mutima Wenu kubika Icebo ukuba ica mweo.

Imwe kuti mwasenda uluseke lya nyanje no kulubika pe tebulo. Te mulandu ubusuma Iwinga wamishiwa, kabili limbi kuti yafina ikumi limo na fine, yena tekuti itwale nashimbi inyanje. Temulandu ukuyemba ifyo itebulo lili, ifyo golide ili iyacine cine apo yena ilipo, atemwa ifyo inyanje ili iya bumi, inyanje ilingile ukuponena mwiloba lya mu fundo uwangi nganshi ukuleta ificitika. Ameni. Owe, nalitemwa cena. [2]

Nalelanda ku muntu tekale nganshi. Ena aleesha ukulanshanya na ine no kusosa, “Bushe iwe tauli nanson ikusosa ukutila Lesa alengele imyulu ne sonde mu nshiku mutanda?”

Natile, “Filya efyo Baibele yasosa.” “Cisuma, ifwe twalikwata icishininkisho kabili kuti twashininkisha ukutila isonde lyaba imyaka ba million.”

Natile, “Cilya tacakwatapo icakucita na cena. Mu Kutendeka 1:1, itila, ‘Mukutendeka Lesa alengele imyulu ne sonde’ epela. Mwamona? Epela fye. Nomba, isonde ilya cimfulumfulu kabili apashili kantu.” Kabili atile, **“Ndecetekela imbuto ili yonse yaikele palya pene ukufuma ku bwikashi bumbi atemwa icintu cimo,** kabili lilya line fye amenshi ya fumishiwe po kabili ulubuuto Iwakeshe yena, pa mulu ifimuti fyaliishile ne fintu fyonse.”

Icintu cimo cine no mutundu wa bantunse; cena cipasho. **Ilyo fube fube onse afumishiwapo, kabili Icine casokololwa kuli ilye mbuto iya cine ili palya icili iya bumi, kabili Uluubuto Iwa Mbila nsuma kuti Iwaikasha yena ku cishininkisho ica cine ica Cebo, ili no kuba no mweo;** naikwata Ubumi muli lyena...Kunse ya cilya teti ibe no Bumi. Taikwete Ubumi muli yena.

Amashina yabo yabikilwe pe Buku lya Mwana wa mpaanga ilya Mweo ilyo mufula we sonde taulalengwa, ikesa fuma ukushininkisha fye nge cili conse (*Ukusokolola* 13:8). **Ulya e mulandu wine Yesu aikala palya pene kibili alalolela no mulimo Wakwe uwa kupapatila mpaka ilye mbuto ya kulekelesha** (*Abana Roma* 8:34). Ena akeshiba filya fine ilyo akekesha. [6]

Nomba, **ifwe tulalufya ubukata bwesu, nga twalufya icitetekelo.** Nomba, nga twataluka ku citetekelo, lyena tulasenda ulukuta mu **ciputulwa ca mano ya buntunse.** Kibili inshita ishingi, cali tontonkanishiwa pakati ka bantu, ukutila pa mulandu ulukuta Iwali ulukulu, kibili bena balikwete inkuta ishikalamba, no tusonshi utukalamba, kibili abengi abantu abafwala bwino kibili aba busaka, kibili ne ndalamu ishingi, ukutila bena kuti ba kumanisha ifintu fya musango filya, ifwe inshita ishingi, twatontonkenye cilya cali icaputwamo—ukutila ulu lukuta lumo lulingile ukuputwamo. Atemwa ilingi line twalisontelela kuli bakapyunga aba lekana lekana, abo abaya kunse mwibala kibili balakwata ukulongana ukukalamba kwa mabumba, kibili tulatontonkanya, ukutila bena baba icishibilo ca kuputwamo. Lelo cilya tacaba pamo icishinka. **Kulya kuputwamo kwa buntunse.**

**Lelo ukuputwamo ukwa cine kwishila mu kucita ubufwayo bwa kwa Lesa** (*Yohane* 7:17), nga cakutila ni umo atemwa abakupenda fye, nga cakutila lukuta ulukalamba nangula lukuta ulunono, tacaba mulandu. Nga cakutila ena aba ulanda bwino atemwa umwaume uyo uwaishiba ABC wakwe, cena tacaba mulandu. **Cili pa mbila iyo ena aleleta, nga cakutila ali putwamo ne Cebo cakwa Lesa atemwa bushe cena cintu caputwamo na mano ya buntunse atemwa ukuputwamo kwa buntuse.**

Abantu bambo kuti baputwamo pa mulandu wa umo uwaishiba ukulanda. Cilya tacilenga cena ukuba

icalungama. Inshita shimo bena balaputwamo, pa mulandu umwaume alisambilishiwa nganshi, mpaka ena kuti abika icishinka cakwe ukufikapo. Cilya tacipilibula ukutila cilya cakwa Lesa. Mwamona? **Cena caba fye ukupitila mu wakwa Lesa wa muyayaya, umuyayaya, ne Cebo icopalwa kuti twapokelela ukuputwamo, kibili cilya cipelwa na Mupashi wa Mushilo.** Ku citetekelo tulapokelela cena. [7]

Nomba, ifwe tulemona uyu muntu umukalamba. Kibili, ibukisheni, **Yobo** takwete Baibele yakubelenga mu bushiku bwakwe. Iyo. **Ena aendele fye mu kuputwamo.** Ena ali ni kasesema uko Icebo cakwa Shikulu cisako. Ena alingile fye ukuputwamo, pa mulandu aliihibe icifulo cakwe ukutila ena ali kasesema wakwa Lesa. Nomba, icintu fye ceka icali no kucitika, cali ukuputwamo ukwikasha wena. **Kibili ena alishibe ifyo ena asosele fikacitika, pa mulandu cali ukupitila mu kuputwamo.**

**Filya efyo ulukuta, nga luli mu butantiko (ukubikwa mu butantiko) cena fye...Nalukwata ifya kubombelako ifya pekanishiwa; cifwaikwa fye lyena amaka. Muno bushiku nga kuti twabika fya kubombelako uku pekanishiwa, ukukwata imitima yesu ukulungamikwa, ifintu ifyo twingacita, ukukonka Icebo conse, ukukonka Wene mu lubatisho (*Imilimo ya Batumwa 2:38-41*). Ukukonka Wene mu butantiko bonse ubo Ena atwebele ukucita, ukukwata icibombelo conse icateyanishiwa, no kwiminina palya; **lyena tuli abaiteyanya ku maka ukulekelwako, kibili Lesa fye eka kuti acita cilya (Mateo 16:17-18); kibili cilya kuponenea mu mutima wenu cilya icitetekelo icisosa,** “ine nomba naundapwa.” (*Abahebere 11:1*). Lyena tacipanga ubupusano ubuli bonse ifyo amafya yali, imwe na mundapwa nangu cibe fyo; pa mulandu cena citetekelo, **ku citetekelo na mundapwa.****

Nomba, ilyo casokolwelwa kuli imwe, ukutila imwe mwebene na mupokelela ubulayo bwakwa Lesa... (1 Petro 1:13). **Ukuputwamo**, imwe pakuba Abenakristu, **cali mwikeshe imwe**, imwe ta mulefwaikwa no mulongo wa kupepelwa. **Icintu fye ceka mulefwaikwa cili umutima uwaisuka ilyo fibombelo fyonse fili ifya teyanishiwa, no kuleka ukuputwamo ukwisamo**, kabili lyena takuli nangu cimo icingapilibula amano yenu; imwe namukwata cena. Kunse ka cilya, cena tacacite icisuma nangu cimo.

Nomba, moneni, **Yobo alefyaiwa inshila iya kuputwamo**; ena aliswile yena. Ena alikwete inshila iya kulashanya na Lesa no kuputwamo Kwakwe. **Ena alikwete inshila iya kuifumyamo umwine no kuleka Icebo cakwa Lesa ukwisamo** (Yobo 38:1-7). Moneni ifyo baleisa ukumwipusha wene ukufuma ku kabanga kabili ukufuma ku masamba, abantu balemufwaya wene pa mulandu balishibe ukutila ifyo Yobo asosele cali cine. Pa mulandu ifyo ena aseseme, cilya e cacitike. Kabili e ico abantu baishile ukufuma ku masamba na kukabanga

Nomba, **inshita shimo uku kubomba uku kalamba ukwa citetekelo kwisa mu nshita ya mafya. Cena caba ilingi line amafya ayatuleta muli ici**. Cali amafya ayo aya enseshe Yobo muli cena. Cinshi, ena ali kumpela ya mweo wakwe. Abana bakwe balifwile; ingamali shakwe, kabili ifipe fyakwe fyonse fyalisendelwe no konaulwa (Yobo 1). Kabili ubumi bwakwe bwine, ena aliketwe ukufuma ku mutwe wakwe ukufika ku nyantilo sha nkasa shakwe ne fipute. Cena cali amafya ayo aya lengele ukuititisha umwine, **lilya e lintu ukuputwamo kwaikeshe wene** (Amalumbo 27:5).

Nomba, **ilyo ukuputwamo kwa mwikeshe wene, cilya cali citile cena. Ena alikwete Cena lyena**. Nomba, tulesanga ukutila, **kulesa inshita ya mafya ilyo**

**ukutikishiwa kulipo** (*Amalumbo 138:7*). Kibili imwe mulalolekesha konse ilelo, lolekesheni imibele iyo tuleikalamo. Bushe tatuleikala mu Sodomu na Gomorah? (*Luke 18:28-36*).

Mwe baume na banakashi, muno bushiku, **nga kuti mwalolekesha konse no ku mona ifyo twapalamisha ku kwisa kwa kwa Shikulu.** Imwe mwe **bafumyapo ulubatisho lwa Mupashi wa Mushilo**, imwe nalimo mwashintilila pa fya kuumfwa umfwa fimo, atemwa icintu cimo mwacita ico Satana e nga pashanya. **Kibili tekuti mukwate Umupashi wa cine muli imwe ukuya monse mu ma bulayo yakwa Lesa** (*Yohane 16:13-14*). Musangonshi umwaume uyo usosa ukukwata Mupashi wa Mushilo ukukana Icebo cimo ica iyi Baibele, pa kukanaba icalungama? Imwe tekuti mucite cena.

Te mulandu ifyo mwaba bakapepa, niyanga ama chalichi mwabako, niyanga ama buku ishina lyenu lyabapo, **nga ulya Umupashi wa Mushilo wa cine cine uli muli imwe, ico icaba ici Cebo ukulengwa ukumonekela** (*Yohane 6:63*), **imwe muli no kumona Imbila na ora** (*Yohane 8:31-32; Yohane 14:16-20*), **pa mulandu cena Mupashi wa Mushilo ucita cena.** Lelo kulingile kwabako icintu cimo icakwambusha cena, **ukuputwamo kula mikasha.** Nga mwapongolwela amenshi pa mushili, pa mushili, pa mushily, kibili tapali imbuto palya ya kwikasha mulya, musangonshi ingatala ukuleta icintu icili conse? Ta muli nangu cimo mulya icakuleta. **Cilya cili, ukutila kano fye abasalwa bakwa Lesa bakamona cena** (*1 Abena Tesalonika 1:4-6; Abena Efese 1:3-4*).

**Abasalwa bakwa Lesa balimwene Cena** mu nshita yakwa Noah, inshita yakwa Mose, inshita yakwa Yesu, inshita ya batumwa, inshita yakwa Luther, inshita yakwa Wesley, inshita ya Pentecostal, **pa mulandu ilya yali ni Mbuto iyali pe sonde ilyo uku kuputwamo**

**kwapongolwelwe** (*Abena Efese 1:3-6*). Nomba, ilyo ukuputwamo kwapongololwa ukulonganya Nabwinga pamo, ni balya fye beka abo Abasalwa baka mona Cena. Yesu atile, “Nde Mutotela, Tata, ukutila Imwe mwalifisa ifi fintu ukufuma ku meno yaba mano no mucetekenyia, no kusokolwela Cena ku tunya nga uto utwinga sambilila.” (*Mateo 11:25-27*). Nomba, ukuputwa kulingile kwa ikasha cena.

Kabili ifwe tatwikala mu nshita yakwa Luther, inshita yakwa Wesley, atemwa inshita yaba Pentecosta. **Inshita ya Pentecostal yali fye ukubweseshapo ifya bupe ukubwelelamo mu lukuta, lelo tuleikala mu nshita ya cungulo bushiku; tuleikala mu nshita ya bwite bwakwa Nabwinga.**

**Ukuputwamo, ulya e musango kwikasha imwe nga mwalwala.** Ulya e musango kulya kwikasha imwe nga mulecushiwa. Icintu cimo casokolwelwa kuli imwe, kabili mulemona ukutila cena na cisokololwa, mulalanda, “Naundapwa.” (*Esaya 53:1-5*).

Lyena Lesa ala mweba ifyakucita, “Imeni no kutendeka ukwenda.” Ameni. Lyena ninshi capwa, ilyo mwingacicita ulya musango. Ulya e musango Lesa acitilamo cena, lyena mulemona Lesa ukumonekela ukupitila muli imwe bene.

Icintu cimo cine muli Marko 11:23, “**Nga mwasosa kuli ulu lupili, ‘Sela,’** kabili ta mutwishike mu mutima wenu, lelo mwacetekela ukutila ifyo mwasosa, fikafikilishiwa, mukakwata ifyo mwasosa.” Lelo teti mwiminine palya, ukwelenganya mu mano yenu no kusosa cena; **mulingile ukuputwamo ukusosa cena. Ameni.** [8]

Nomba, ilyo mwapokelela ukuputwamo ukutila Yesu Kristu afwilile ubulwele bwenu, ni ilya ine ora ukundapwa kwenu kwisa (*1 Petro 2:24*). Cilya cishinka. Illo mwapokelela ukufuma ku mulu, ukutila Yesu afwilile imembu shenu **kabili mwa sumina cena**, imwe ta

mufwaikwa ipepo ili lyonse pali imwe lyena. Imwe namusumina kale cena. **Cena capwishiwa.**

**Nomba, ifwe kuti twashimikila Icebo, ukulondolola Icebo. Lelo mulingile ukupokelela Icebo** (*Imilimo ya Batumwa 2:41*). Owe, halleluya! Cilya e cambusha cena no mulilo, munyina. Ilyo mwapokelela cena, ubusokololo, icintu cimo cilafuma mu calo icishimonwa kulya, cilesa cilekunkuluka ukupitila mu nshila ya nkama ukwisa mu mweo wenu, ico icisosa, “Nomba ndemona cena.” Amenso yenu yala butishiwa; imilomo yenu iyo yalelemba, **ilololoka no ku mwentula.** Ba kapafu bonse mu mubili wenu ba moneka ukusangalala. Icintu cimo cili no kucitika. Ta mulefwaikwa ukuba mu mulongo wa kupepelwamo lyena. Lyena na mukwata cena nomba. [9]

Lelo nomba, icintu cimo pa **Cebo cakwa Lesa, cena tacikota nakalya, pa mulandu Cena ni Lesa** (*Yohane 1:1-2*). Cena tacikota nakalya. Ukupita mu nkulo ili yonse, nomba mupepi fye, nalimo amakana yabili ne myanda cine konse konse atemwa ukucilapo, ici Cebo kwa Lesa calibelengwa ku baume, ba shimapopo, na bambipo, kibili Cena tacikota nakalya. Nalibelenga Cena ine wine pa myaka amakumi yatatu na fisano. **Kibili cila nshita mbelenga Cena, ndasanga icintu cimo icipya ico nshamwene umuku wa kubalilapo. Pa mulandu Cena caliputwamo. Ni Lesa mu musango wa filembo.** Mwamona, Cena caba mibebe yakwa Lesa ukulanda kibili cabikwa pepepala. [10]

Mwamona, iwe ulingile ukwishiba lyena, we cibusa, mibebe nshi ulimo. Nga waliitwa ukufuma mu mfimfi ukwisa ku Mweo (*Abena Kolose 1:13-14*), ukufuma mu mfwia ukwisa ku mweo (*Yohane 5:24*), ukufuma ku mano yakwishiba aya masambililo pali Kristu ukwisa **ku kwishiba kwa kufyalwa cipyia cipyia** (*1 Yohane 3:3-8*); **no kumona ubumi bwenu, bwabika ku mbali ifintu fya**

mwisonde, kabili imwe muleimininako Kristu, te mulandu; **Iyena icintu cimo nacicitika. Mwamona? Kuliko icintu cimo muli imwe, icili ne nsala no kusela, ngefyo cali Yakobo.** Mwamona, mulalwa na Shikulu; mulenda abaibela panuma ya cilya. Icintu cimo cili icaibela muli imwe, **na mupilibulwa.**

**'Pantu kuti cacitwa, cilingile caputwamo kuli imwe.** Nshilesakamana; kuti naiminina pano no kushimikila mpaka umushishi ubo nkewete wafumapo, mpaka amapeya yandi yawa, kabili nali ne myaka yakufyalwa amakumi pabula, kabili mulekutika cila bushiku: **mpaka Lesa aleta ku mweo cilya kuli imwe, imwe mucili mu mipangilwe imo ine.**

Inshiku shibili nalebelenga no kupepela pali ici. Mwamona? Natile, "Shikulu, bushe ningile ukulanda ici ku lukuta?" Icintu cimo catile, "Sosa cena. Ora ili mupepi. Sosa cena." **Ndeumfwa ukutila Ena ale mfumyapo bwangu, e ico ine ndefwaya imwe ukwishiba cena.** [11]

### Umwakumona:

- [1] "Lesa Nani?" (50-0815), par. E-24
- [2] "Mumfweni Wene" (56-0930), par. E-14-17
- [3] "Ukubuka Kwakwa Yesu" (56-0405), par.E-34
- [4] "Ululembo Lwa Ciswango" (54-0513), par. 15
- [5] "Yesu Kristu Cimo cine Mailo, llelo No Muyayaya" (55-0116E), par. E-18
- [6] "Icikakatikilo Ca Cine" (63-0321), Seals Book pg. 292
- [7] "Ku Citetekelo, Mose" (58-0720M), par. E17
- [8] "Nalyumfwa Lelo Nomba Ndemona" (65-1127E), par. 80-89, 101-106, 123-124, 128.
- [9] "Inshila Iya Pelwa Na Lesa Iya Kundapilako" (54-0719A), par.29
- [10] "Amaka Yakwa Lesa Aya Kusangula" (65-0911),

par.33

[11] “Ukumfwa, Ukwishiba, Ukubombela pa Cebo  
cakwa Lesa” (60-0221), par.154-155