

KUOMBA KWA ROHO



Pastor James Kalekwa

Kuomba kwa Roho

James Kalekwa

Orodha ya Yaliyomo

Tabaruku.....	4
Salamu na Utangulizi.....	5
MAOMBI: NIDHAMU, SANAA NA ROHO	7
MAOMBI KATIKA ROHO YANAFANANAJE?.....	10
KWANINI MWONEKANO HUO WA MAOMBI KATIKA ROHO?.....	16
NINI HUENDELEA WAKATI UNAOMBBA KWA ROHO? 20	
Kuhusu Mwandishi:.....	24
Kuhusu New Vine Church:	24
Mawasiliano na Mwandishi:	25

Tabaruku

Mfululizo wa vitabu hivi vyta kieltroniki (e-books) bure kwa kila atakaye; ni himizo la kiungu ndani yangu kuujaza ulimwengu kwa maarifa ya utukufu wa Mungu kama maji yaifunikavyo bahari.

Ninatabaruku kitabu hiki kwa kanisa la Kristo na kwa nchi yangu niipendayo, Tanzania.

Kanisa litashinda na kushamiri zaidi!

Tanzania, ninakupenda kwa moyo wote!

Salamu na Utangulizi

Mfululizo huu wa vitabu vya kieletroniki ni maono ambayo Mungu ameweka ndani ya mtumishi wake, mume wangu mpenzi, kama namna yake ya kuonyesha shukurani kwa Mungu kwa zawadi ya maisha.

Ninamfahamu mume wangu kama mtu anayempenda Mungu kupitiliza. Yuko tayari kulipia gharama yoyote ile kuonyesha hilo. Ni mtu anayewapenda watu wa Mungu kwa namna ambayo sijawahi kuona. Yamekuwa ni maombi yake kuyagusa maisha ya wengi kwa kadiri inavyowezekana kabla Yesu Kristo hajarudi.

Anapoahimisha siku ya kuzaliwa kwake **Juni 20**, amekuandikia kitabu hiki, akapangilia na kufanya kipatikane kwako bila malipo yoyote. Nimemwona anvayokesha; wakati mwagine kuamka alfajiri sana au kuchelewa sana kulala ili kukamilisha uandishi. Nimemuona anavyoomba na kuombea wasomaji, anavyojisomea na kutafiti ili kuhakikisha anafanya uwasilishaji wa thamani.

Ningependa tuthamini zawadi hii ambayo sisi wengine tunanufaika nayo bila kulipia gharama:

1. Mshukuru Mungu pamoja nasi kwa zawadi hii ya maisha ya Pastor James Kalekwa kisha muombee maisha marefu na afya njema.
2. Mwandikie ujumbe wa kumsalimu na kumpongeza ukisema ni kwa namna gani huduma

yake imeyagusa maisha yako. Ninajua hili litaufurahisha sana moyo wake.

3. Wafikishie vitabu hivi walau watu hamsini tu. Ni vitabu vinatolewa bila malipo (vimeyaghanimu maisha ya mwandishi ili vikufikie).
4. Usiuze vitabu hivi. Tuligundua kuwa kuna watu wanavisambaza kwa malipo ya fedha. Hiyo si sawa. Itakuwa ni kwa hasara yako mwenyewe ukifanya hivyo.

Baada ya kuyasema hayo, nikuhakikishie ya kwamba mtu huyu mkuu wa Mungu amejaaa hekima za kiungu na neno ambalo siku zote hutokeza shuhuda maishani mwa wengi. Kwa kusoma kitabu hiki, ushuhuda wako unafuatia. Nikutakie usomaji mwema.

Na heri ya kuzaliwa kwa mpendwa wetu, zawadi ya mbingu kwenye kizazi chetu, Pastor JK.

Frida James Kalekwa (Mama Pastor JK)

Mke wa mwandishi

Juni, 2024

Dodoma, Tanzania

MAOMBI: NIDHAMU, SANAA NA ROHO

Kuna namna kadhaa za kuyatazama na kuyaendea maombi. Kiuelewa na hatimaye kiutendaji. Ninaamini ya kwamba uelewa ndiyo hupelekea utendaji. Unaweza kuyatazama maombi kama nidhamu, kama sanaa na kama roho. Nitafafanua tu vizuri hapo baadaye kwa sababu ninajua neno sanaa ndiyo limekusumbua tayari.

Kwa sasa, hebu tusome maandiko haya kisha nitarudi kufafanusha mambo kwa upana wake.

“Bali ninyi, wapenzi, mkijijenga juu ya imani yenu iliyo takatifu sana, na kuomba katika Roho Mtakatifu,” Yud 1:20

“kwa sala zote na maombi mkisali kila wakati katika Roho, mkiokesha kwa jambo hilo na kudumu katika kuwaombea watakatifu wote;” Waefeso 6:18

“Nami nitawamwagia watu wa nyumba ya Daudi, na wenyeji wa Yerusalem, roho ya neema na kuomba; nao watamtazama yeye ambaye walimchoma; nao

watamwombolezea, kama vile mtu amwombolezeavyo mwanawe wa pekee; nao wataona uchungu kwa ajili yake, kama vile mtu aonavyo uchungu kwa ajili ya mzaliwa wake wa kwanza.” Zek 12:10

'Imekuwaje, basi? Nitaomba kwa roho, tena nitaomba kwa akili pia; nitaimba kwa roho, tena nitaimba kwa akili pia. ' 1 Kor 14:15

Matumizi ya akili kwenye maombi ndiyo yanapelekea maombi kuwa kama nidhamu na kama sanaa: uchaguzi wa maneno/misamiati na lugha ya kuomba, maandiko yanayojenga hoja ya kimaombi (Mungu analitazama neno lake/anavutiwa na neno lake), muda wa maombi (unaweza kuanza kutumia timer)

Hapa unaweza kuandaa ajenda za maombi, mpangilio wa kuomba, mtiririko wa jenda za kimaombi, namna gani maombi yaongozwe. Hayo yote ni matumizi ya akili. Na Mungu yuko sawa kabisa na aina hii ya kuomba.

Pia unaweza kuwa na lengo la muda unaowekezwa katika maombi. Kwa mfano, unataka kuwekeza labda jumla ya masaa matatu kuomba mfululizo. Unaweza ukatumia

mbinu kama vile kuomba huku unatembea-tembea, kuomba kwa mkao/mikao (postures) za namna ambayo zinakupa uhuru wa kuomba muda mrefu: Kwa mfano unaweza kuwa unabadili mkao wako wa kimaombi kila baada ya nusu saa. Inawezekana hapa ukahusisha kuomba huku nyimbo za ala (instrumental) za kuabudu zikiwa kwa sauti ya chini. Hii yote ni sanaa ya maombi.

Hata hivyo, hatupaswi kuishia kwenye kiwango cha AKILI tu! Si kibaya. Haimaanishi ni kiwango kibaya. Ni muhimu na kizuri LAKINI siyo mwisho. Kuna kuomba katika roho (au kuomba kwa roho). Na hapa sasa ndipo Roho wa Mungu na roho yako wanaingia kazini kwenye swala la maombi.

Ni kuomba kwa roho (ambaye ni wewe halisi), inashirikiana na Roho Mtakatifu kwenye shughuli ya kuomba. Hii huja pale ambapo maneno, lugha, misamiati, hoja ni kama hazitoshi kuelezea hasa kinachoendelea ndani mwako (rohoni)... inabidi kuwe na badiliko la lugha, maneno, misamiati na namna. Inaanza kutumika lugha ya Roho.

MAOMBI KATIKA ROHO YANAFANANAJE?

Kuomba kwa Roho kunaweza kuelezeka hivi (Mwonekano wake). Nitakuwekea mifano kadhaa hapa ili ikusaidie kutengeneza taswira kichwani kwako na ujifunze namna ya kuendea aina hii ya maombi.

- a) Yesu Kristo

*'Yeye, siku hizo za mwili wake, alimtolea yule, auezaye kumwokoa na kumtoa katika mauti, **maombi na dua pamoja na kulia sana na machozi**, akasikilizwa kwa jinsi alivyokuwa mcha Mungu; ' Ebr 5:7*

Huyu anayezungumziwa hapa ndiye kielelezo nambari moja wa imani yetu. Biblia inamwelezea ya kwamba aliomba huku akichanganya kulia sana na machozi! Hebu vuta picha... Sasa nikuambie kulia sana (siyo kidogo) siyo swala la akili au sanaa. Kutoa machozi siyo akili au Sanaa. Haya ni mguso wa wa ndani ya moyo. Pale ambapo alitumia akili kuitafakari ajenda ya maombi... akaomba kwa akili mpaka ikafika mahali mzigo ukawa mkubwa ndani yake na hana maneno, misamiati, na lugha

ya kusema... ikabidi roho yake ifumuke (burst out) kwa mfumo wa kulia sana na machozi.

Kama haujawahi kuomba kiasi cha kufikia hapa... sina habari njema! Ni kwamba hujawahi kuomba kwa Roho.

Nimemaliza!

Twende kutazama mfano unaofuatia.

b) Paulo:

'Vitoto vyangu, ambao kwamba nawaonea utungu tena mpaka Kristo aumbike ndani yenu; ' Gal 4:19

Utungu – Labour pain! Ni ule uchungu ambao mama mjamzito huusikia ndani ya mwili wake ili kumtengenezea mazingira yay eye kujifungua.

Ukiauliza wanawake utungu huwa unauma eneo gani hasa la mwili? Watakuambia ni mwili mzima. Mpendwa wangu, kuomba kwa Roho utasikia mwili wako wote umejawa na maumivu... mwili wako wote unavutwa na kusukumwa... mwili wako wote... umekamatwa.

Kuna watu uwapendao. Kuna watu wa moyoni mwako. Kuna hali zinaendelea kwao. Kuna mahali wanapitia na

ama unajua au Roho Mtakatifu anajua na anaweka kwenye Roho yako. Ilikuwa hivyo kwa Paulo baada ya kugundua kanisa la Galatia limerudi kwenye matendo ya mwili... ukainuka utungu ndani yake.

Sasa, ni vizuri ujue lengo la huo utungu mwili na moyoni mwako ni ili uweze kuomba kwa muda mrefu, kwa uzito (intensity) unaotakiwa na kwa kuwa na uelekeo (focus) unaotakiwa.

Ukikosa huo utungu utaona huku umesambaa sana. Unaweza ukaishia njiani kimaombi. Unaweza ukasogezza mbele ratiba ya maombi.

c) Wanafunzi:

*'4. Wote wakajazwa Roho Mtakatifu, wakaanza kusema kwa lugha nyiningine, kama Roho alivyowajalia kutamka.
13. Wengine walidhihaki, wakisema, wamelewa kwa mvinyo mpya.' Mdo 2:4,13*

Ni vyema ukajua kwenye kunena kwa lugha kuna matawi mawili sawasawa na neno la Mungu. Kuna kunena kwa lugha za wanadamu na kuna kunena kwa lugha za malaika. (1 Kor 13:1).

Hizi ni lugha, ukisoma kwenye Biblia yako vizuri, “...kama Roho alivyowajalia...” kwa hiyo siyo lugha ulizosoma shulenii au kwenye mchepuo wa lugha. Unawezeshwa na Roho mwenyewe. Unawekewa lugha kinywani mwako ili uweze kuomba kwa mzigo kuhusiana na jambo fulani.

Hivi unajua mtu wa kwanza ambaye huwa anakusikia ukiwa unaomba ni nani? Ni wewe mwenyewe.

Kuna wakati ukijisikia unavyoomba, Mungu anajua hataenda mbali na wewe kwa sababu Yeye kuna jambo katika ulimwengu wa roho angetaka lizaliwe na kuwa halisi.

d) Hana:

'10. Naye huyo mwanamke alikuwa na uchungu rohoni mwake, akamwomba BWANA akalia sana. 12. Ikawa, hapo alipodumu kuomba mbele za BWANA, Eli akamwangalia kinywa chake. 13. Basi Hana alikuwa akinena moyoni mwake; midomo yake tu ilionekana kama anena, sauti yake isisikiwe; kwa hiyo huyo Eli alimdhania kuwa amelewa. ' 1 Sam 1:10,12-13

Ninajua kwa uhakika ya kwamba Eli, kuhani, amewahi kuona watu wakiomba na mitindo mbalimbali ya kuomba. Kwa utu uzima aliokuwa nao ninaamini amekwishawahi kuona wanawake au watu walevi na tabia zao. Ninachotaka kusema ni kwamba Eli hakukurupuka tu kumfuata Hana na kusema anadhani amelewa. Yaani, ni kweli Hana alikuwa na muonekano na viashiria vyatylevi.

Mimi ninakubaliana na Eli kwa sababu ya sentensi zilizotangulia hapo kwenye mstari wa kumi na mbili, “...ikawa hapo alipodumu kuomba mbele za BWANA...” mimi ni muumini sana wa kudumu... kufanya kwa uendelevu. Inawezekana kabisa kwa muda aliowekeza

kwenye maombi roho yake ilikuwa imezamishwa kwenye hiyo ajenda ya kimaombi kiasi kwamba akaanza kuonyesha viashiria vya ulevi.

Huwa ninawaambia watu kama siku zote ukiomba unaonekana mzima (sober), basi mpendwa hujawahi kuomba katika toho.

Kuomba kwa roho huambatana pamoja na mambo yafuatayo:

- Utungu/Uchungu kama wa kujifungua,
- kunena kwa lugha nyingine kwa uwezesho wa Roho (ya wanadamu au ya malaika)
- kulia sana
- machozi
- sauti ya juu
- bila kuwa na sauti kabisa,
- kutoeleweka kwa mwanadamu wa kawaida.

KWANINI MWONEKANO HUO WA MAOMBI KATIKA ROHO?

Usisahau maombi ni shughuli ya kiroho. Hata hivyo ni vyema walau tukawa na sababu kwa nini kuomba katika roho huwa namna hiyo.

1. Roho Mtakatifu anayajua mawazo yaliyomo kwenye moyo wa Mungu kukuhusu wewe

'Maana ni nani katika binadamu ayajuaye mambo ya binadamu ila roho ya binadamu iliyo ndani yake? Vivyo hivyo na mambo ya Mungu hakuna ayafahamuye ila Roho wa Mungu. Lakini Mungu ametufunulia sisi kwa Roho. Maana Roho huchunguza yote, hata mafumbo ya Mungu.

' 1 Kor 2:10-11

Sasa, Roho wa Mungu ndiyo huyasukuma ndani ya roho yako ili uweze kwanza kuyadaka na kuyaomba mpaka yatimilike. Kuna wakati wewe umekuja na ajenda zako – kwenye kile kipengele cha kuomba kwa akili au kuomba kama Sanaa. Na kumbe kuna mambo yanatoka kwenye moyo wa Baba unapaswa kuyapokea na kuyaelewa.

2. Roho Mtakatifu anayajua mambo yaliyoko mbele ya maisha yako (Agenda njema za kiungu na ajenda haribifu za adui)

“Wakapita katika nchi ya Frigia na Galatia, wakikatazwa na Roho Mtakatifu, wasilihubiri lile neno katika Asia. Walipofika kukabili Misia wakajaribu kuenda Bithinia, lakini Roho wa Yesu hakuwapa ruhusa,”

Matendo 16:6-7

Kuna nyakati ambazo Roho wa Mungu anatuzuia kutenda mambo mema... mambo mazuri... mambo yanayotakiwa kutendwa. Lakini kwa sababu ajuazo Yeye hutuzuilia. Sasa, ni ngumu sana kwa namna ya kibinadamu kukubali ya kwamba Roho anaweza kuweka uzito ndani yako. Ili uweze kuelewa na kukubaliana na maongozi ya namna hiyo, inabidi Roho augue ndani yako na kukuita kwenye eneo la maombi kwa namna ya mzigo mzito wa ndani.

Lakini vilevile kuna nyakati ambazo adui amaekusudia mambo mabaya, hila au mipango miovu dhidi yako. Ili uweze kung'amua na kujua yakupasayo kufanya inabidi

ukamatwe kwenye maombi ya roho ili roho yako iweze kuelewa (comprehend).

La sivyo, mambo yote hayo mawili hayaeleweki kwa jinsi ya kibadamu.

“Kwa hiyo tulitaka kuja kwenu, naam, mimi Paulo, mara ya kwanza, na mara ya pili, na Shetani akatuzuia..” 1 Thes.2:18

3. Mwanadamu ni dhaifu (haoni vyema, anaweza asiweke mkazo, anaweza kuahirisha n.k)

'Kadhalika Roho naye hutusaidia udhaifu wetu, kwa maana hatujui kuomba jinsi itupasavyo, lakini Roho mwenyewe hutuombea kwa kuugua kusikoweza kutamkwa.' Rum 8:26

Huu udhaifu unaozungumziwa hapa siyo maisha ya kuizoelea dhambi na uchafu. Bali ni upande wa uanadamu ambao hauoni (myopic au blurred) vyema mambo ya rohoni kwa hiyo hauombi vyema.

Usijaribu kutumia andiko hili kama kichaka cha kujifichia hasa maisha ya kuzoelea dhambi “Wanadamu ni dhaifu

bwana!”. Pamoja na hayo, hii habari haiishii kwenye udhaifu bali kwenye nguvu – Roho Mtakatifu anatusaidia. Kwa hiyo, udhaifu wetu unaondoka kwa uwepo wa Roho Mtakatifu.

Tiba ya udhaifu wa kibinadamu ni kuomba katika Roho. Ninaomba nikujulishe ya kwamba hata uwe na maarifa kiasi gani... hata uwe na ujuzi kiasi gani... hata uwe wa kirpho kiasi gani. Kubali ya kwamba tunajua kwa sehemu tu. Kuna maeneo tuna picha yenyе ukungu na kuna maeneo hatuoni vizuri bado. Huo ndiyo udhaifu. Sasa, huo unazibwa kwa njia ya maombi... tena siyo maombi ya akili. Ni kuomba katika roho.

NINI HUENDELEA WAKATI UNAOMBA KWA ROHO?

- i. Akili yako inakuwa haina matokeo/matunda – haina kazi

'Maana nikiomba kwa lugha, roho yangu huomba, lakini akili zangu hazina matunda.' 1 Kor 14:14

Kunena kwa lugha: Ni lugha ambayo huijui... LAKINI ni lugha. Ina maneno na misamiati yake. Ile kwamba huijui haimaanishi siyo lugha ni kwamba huijui tu. Akipatikana mtu wa kukuelekeza kutamka, unaweza kutamka na kupata matokeo ijapokuwa hujui nini unachokiongea. Kwa hiyo, akili yako haihusiki kwenye kutengeneza misamiati, uchaguzi wa maneno na mikazo ya sauti.

Hii lugha huanza na baadaye hukua na kuendelea – vowel, konsonanti, neno, sentensi, aya, ukurasa... masimulizi!

Ngoja nikupitishe kwenye mfano ambao nimewahi kuutumia kanisani.

Kuna nchi iko bara la Ulaya Kaskazini inaitwa Finland.
Wao huongea lugha yao iitwayo “Kifini”. NIruhusu walau
nikufunze maneno machache ya kifini.

“Hyvaa Syntymapaivaa”

(Tamka hivi: Hyu- vaa Suuentu-ma-‘paivaa)

Sasa, wakati ninafundisha kanisani, nilificha kwanza
tafsiri yake. Ninaomba na hapa nikufiche! Usiende google
kwanza... wewe fanya zoezi la kutamka tena na tena.
Kuna jambo la kujifunza.

Nneo jingine hili hapa:

“Kiitos minun kaveri”

[Tamka kama lilivyoandikwa]

“Mina olen”

[Tamka kama lilivyoandikwa]

Vipi umeleewa chochote? Ile kwamba haulewi
haimaanishi ya kwamba nimeudanganya. Haimaanishi ya
kwamba hiyo lugha haipo. Ni vile tu wewe huijui. Na

hapo sasa sijagusa lugha ya malaika, hiyo ni ya wanadamu tu...

Maana za maneno hayo:

“Hyvaa Syntymapaivaa” – Heri ya siku ya kuzaliwa

“Kiitos minun kaveri” – Asante rafiki

“Mina olen” – Jina langu ni...

ii. Unajengwa utu wako wa ndani

'Yeye anenaye kwa lugha hujijenga nafsi yake; bali ahutubuye hulijenga kanisa.' 1 Kor 14:4

Kuna ujenzi wa utu wa ndani. Husababisha nguvu, furaha, ridhiko, changamko... ni teknolojia ya Mungu ya kuwahuisha watu wake na kuwarejezea nguvu za ndani. Kwa hiyo, wakati unaomba katika roho huwa kuna matengenezo yanatokea na yanaendelea ndani mwako. Wewe jimwage na uendelee kuomba hakafu hayo mengine mwachie mwenye shughuli aendelee nayo.

Huwa ninawaambia watu matatizo ya afya ya akili ni kiashiria cha ukosefu wa maombi katika roho. Huwezi

kuomba kwa kunena kwa lugha kwa masaa mawili kwa mfano halafu hali ya uzuni, hasira, uchungu ikakukalia.

Kuna tafiti, ambazo sina muda wa kuziwasilisha hapa, zinaonyesha uhusiano wa kunena kwa lugha na hali njema ya kiafya ya mtu!

iii. Unaongea siri na Mungu

'Maana yeye anenaye kwa lugha, hasemi na watu, bali husema na Mungu; maana hakuna asikiaye; lakini anena mambo ya siri katika roho yake.' 1 Kor 14:2

Kuomba katika lugha ni swala la kimahusiano na la kiubinaksi baina ya BABA na mwanae (it is intimate and personal). Nani asingependa nyakati nzuri namna hii?

Kuhusu Mwandishi:

Mwandishi wa kitabu hiki, James Kalekwa, ni mfuasi wa Yesu Kristo; mtoto wa kiroho wa Mchungaji Goodluck na Ziada Kyara; Mume mpenzi wa Frida, baba anayewajibika wa Joshua-Vision, Charis “Tai”, Victor na Priscilla; na anafurahia kuwa mchungaji mkazi wa kanisa la New Vine jijini Dodoma.

Mchungaji James ameitwa “*Kuujaza ulimwengu kwa maarifa ya utukufu wa Mungu kama maji yaifunikavyo bahari.*” [Habakuki 2:14]

Kuhusu New Vine Church:

Kanisa la New Vine limebeba utume wa kuinua kizazi cha kiungu kitakacholeta mguso chanya kwenye kila nyanja ya maisha kwenye jamii, taifa na mataifa. (Mathayo 5:13-14/Yoeli 2:2-11)

Makao makuu ya kanisa (Gloryland) yako Mwanza chini ya mwangalizi ambaye pia ni muasisi, Mchungaji Goodluck & Mama Ziada Kyara.

Kufahamu zaidi kuhusu kanisa hili kwa ujumla tembelea:

<https://www.newvinechurch.or.tz>

Mawasiliano na Mwandishi:

» Mfuate

Pastor
James
Kalekwa



kwenye mitandao ya kijamii

ili kupata mafundisho ya Neno la
Mungu yatakayokujengea uwezo uwe
mtu wa Mguso Chanya kwenye nyanja
zote za maisha.



[pastorjameskalekwa](#)



[pastorjameskalekwa](#)



[pastorjameskalekwa](#)



+255 754 917 764



[MchungajiJK](#)



[pastorjameskalekwa](#)



[pastorjameskalekwa](#)



+255 754 917 764



NEW VINE
CHURCH

Dodoma



New Vine Church limebeba utume wa kuinua kizazi cha kiungu kitacholeta mguso chanya kwenye kila nyanja ya maisha kwenye jamii, taifa na mataifa (*Mathayo 5:13 -14/Yoeli 2:2 - 11*).

Makao makuu ya kanisa (Gloryland) yako Mwanza chini ya mwangalizi ambaye pia ni muasisi, Mchungaji Goodluck & Mama Ziada Kyara.

Kufahamu zaidi kuhusu kanisa hili kwa ujumla tembelea:
<https://www.newvinechurch.or.tz>



Mahali tulipo: Swaswa mkabala na geti la Waziri Mkuu, Dodoma mjini.

Ratiba za Ibada

Alhamisi Saa 11:15 jioni - saa 12:15 jioni

Jumapili Saa 3:00 asubuhi - saa 6:30 mchana



nvc_dodoma



+255 754 917 764

KUHUSU MWANDISHI



James Kalekwa ni amemwamini Yesu kuwa BWANA na Mwokozi wa maisha yake. Ni mtoto wa kiroho wa Mchungaji Goodluck na Ziada Kyara; ni mume mpenzi wa Frida; baba anayewajibika kwa Joshua-Vision, Charis “Tai”, Victor na Priscilla. Ni mchungaji wa New Vine Church - Dodoma



[pastorjameskalekwa](#)



[pastorjameskalekwa](#)



[pastorjameskalekwa](#)



[MchungajiJK](#)



+255 754 917 764



[pastorjameskalekwa](#)



[pastorjameskalekwa](#)



+255 754 917 764

