*'VIR die musiekleier. 'n **Lied**. 'n **Psalm**. **Juig** tot eer van God, o ganse aarde! **Besing** die eer van sy Naam, maak heerlik sy **lofsang**!'* ***(Psalms 66:1-2)***

‘n Lofsang van Vreugde



Wat is vreugde?

Wat is vreugde

- ***Ware vreugde is nie blote plesier nie***

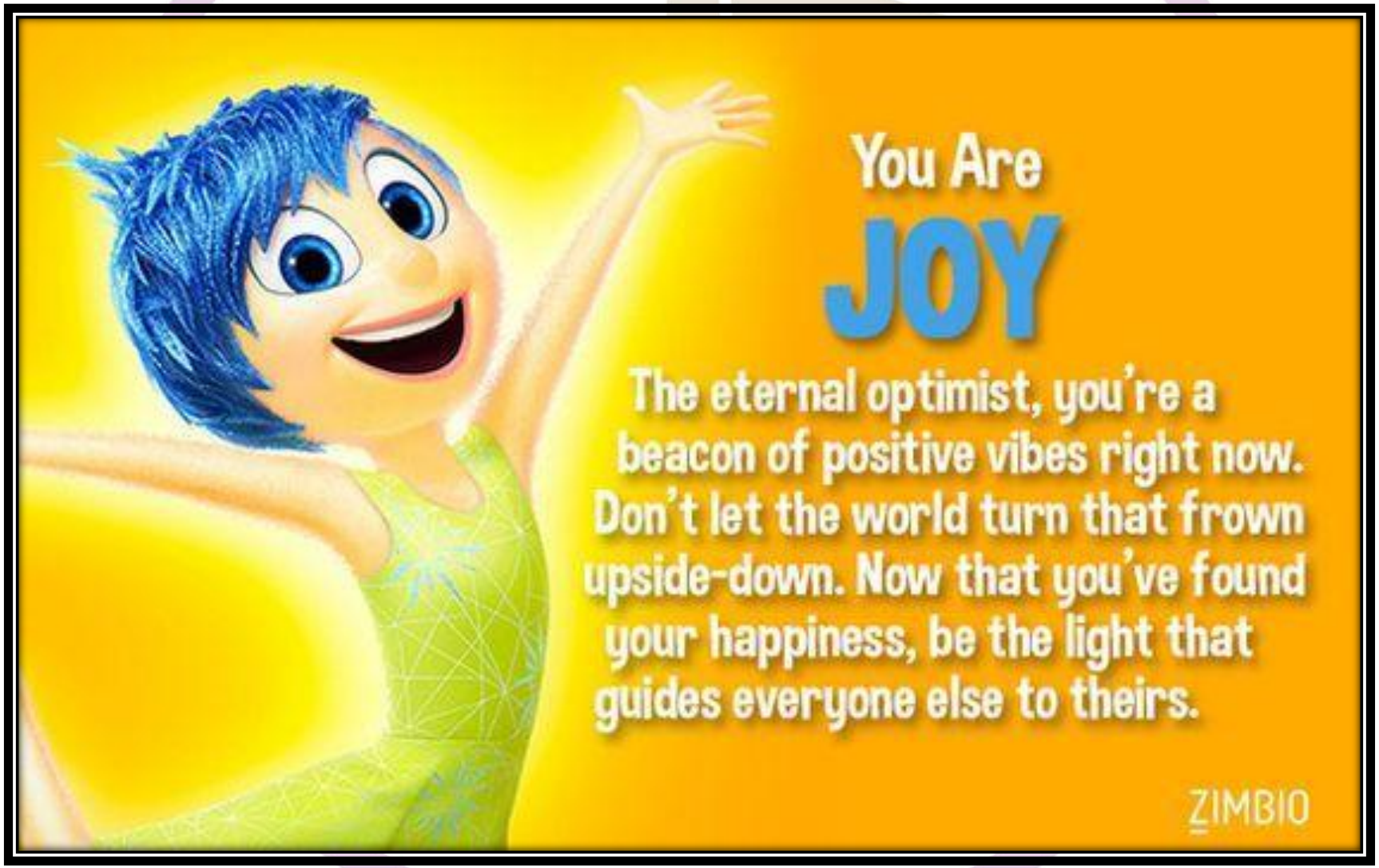
Ware vreugde is nie blote plesier nie

'Ek het vir myself gesê: "Kom ek beproef ***plesier****, en* ***geniet*** *die lewe!" Maar ook dit was sinloos! Ek het gesê: "Om te lag is dwaasheid, en watter* ***vreugde*** *bring dit?" '* ***(Pred 2:1-2; NLV)***

Wat is vreugde

- ***Ware vreugde is nie blote plesier nie***
- ***Ware vreugde is ook nie slegs 'n emosie nie***

Ware vreugde is ook nie slegs 'n emosie nie



Ware vreugde is nie slegs 'n emosie nie

*'Alhoewel die vyeboom nie sal bloei en aan die wingerdstokke geen vrug sal wees nie, die drag van die olyfboom sal teleurstel en die saailande geen voedsel oplewer nie, die kleinvee uit die kraal verdwyn en geen beeste in die stalle sal wees nie — nogtans sal ek **jubel** in die Here, ek sal **juig** in die God van my heil.* ***(Hab 3:17-18)***

Ware vreugde is nie slegs 'n emosie nie

'...En nadat hulle [die Joodse raad] die apostels ingeroep het, het hulle hul laat slaan en hulle bevel gegee om nie in die Naam van Jesus te spreek nie en hulle laat gaan. Hulle [die apostels] het toe van die Raad af weggegaan, ***bly*** *dat hulle waardig geag was om vir sy Naam oneer te ly.'* ***(Hand 5:40-41)***

Wat is vreugde

- *Ware vreugde is nie blote plesier nie*
- *Ware vreugde is ook nie bloot ‘n emosie nie*
- *Ware vreugde is ‘n vrug van die Gees*

Ware vreugde is 'n vrug van die Gees

'Maar die vrug van die Gees is liefde, ***blydskap*** *... [ens.]'* ***(Gal 5:22)***

Hoe word ware vreugde uitgeleef?

Hoe word ware vreugde uitgeleef?

*'Sara het **gejuig**: "God het my laat **lag** van **vreugde**! Almal wat dit hoor, sal saam met my **lag**.'*
(Gen 21:6; NLV)

Hoe word ware vreugde uitgeleef?

'So het dan die kinders van Israel... die fees van die ongesuurde brode sewe dae lank met ***groot blydskap*** *gevier, terwyl die Leviete en die priesters die Here dag vir dag* ***geprys*** *het met* ***kragtige instrumente*** *tot* ***eer*** *van die Here.'* ***(2 Kron 30:21)***

Hoe word ware vreugde uitgeleef?

*'**HALLELUJA**! **Loof** God in sy heiligdom, **loof** Hom in sy sterk uitspansel! **Loof** Hom oor sy magtige dade, **loof** Hom na die volheid van sy grootheid! **Loof** Hom met **basuingeklank**, **loof** Hom met **harp** en **siter**; **loof** Hom met **tamboeryn** en **koordans**, **loof** Hom met **snarespel** en **fluit**; **loof** Hom met **helder simbale**, **loof** Hom met **klinkende simbale**! Laat alles wat asem het, die Here **loof**! **Halleluja**!' **(Ps 150)***

Wat is die bron van ware vreugde?

Wat is die bron van ware vreugde?

- *God is die bron van ware vreugde*

God is die bron van ware vreugde

'Ek sal ingaan na die altaar van God, na God, ***die bron van vreugde en blydskap.'*** ***(Ps 43:4; NLV)***

God is die bron van ware vreugde

*'U wys vir my die lewenspad; in u teenwoordigheid is **vreugde**, en aan u regterhand is daar **blydskap** vir altyd.'* ***(Ps 16:11; NLV)***

Wat is die bron van ware vreugde?

- *God is die bron van ware vreugde*
- *God gee hierdie vreugde vrylik aan ons*

Hy gee hierdie vreugde vrylik aan ons

*'Groter **vreugde** het U in my hart **gegee** as wanneer hulle koring en hulle mos oorvloedig is.'* ***(Ps 4:8)***

Hy gee hierdie vreugde vrylik aan ons

*'U het my rouklag in 'n **koordans** verander, my rouklere uitgetrek en my met **vreugde** omgord, sodat my **hele wese** U kan **besing** en nie stilbly nie. Here, my God, ek sal U vir altyd **prys**!'* ***(Ps 30:12-13; Afr20)***

Wat is die bron van ware vreugde?

- *God is die bron van ware vreugde*
- *Hy gee hierdie vreugde vrylik aan ons*
- *In en deur die Heilige Gees*

In en deur die Heilige Gees

'Want die koninkryk van God is nie spys en drank nie, maar geregtigheid en vrede en ***blydskap*** *in die* ***Heilige Gees' (Rom 14:17)***

In en deur die Heilige Gees

'En julle het navolgers van ons geword en van die Here deurdat julle die woord in baie verdrukking ontvang het met die ***blydskap van die Heilige Gees' (1 Tess 1:6)***

In en deur die Heilige Gees

'En die dissipels is vervul met ***blydskap*** *en met die Heilige Gees.'* ***(Hand 13:52)***

Waarom sukkel ons dan dikwels om vreugde te hê?

Waarom sukkel ons dan dikwels om ware vreugde te hê?

‘***Verbly*** *julle altyd in die Here; ek herhaal:* ***Verbly*** *julle!’* ***(Filip 4:4)***

Hoe kweek ons die vrug van ware vreugde?

Hoe kweek ons die vrug van ware vreugde?

- *Leef ‘n lewe van geregtigheid*

Leef 'n lewe van geregtigheid

*'Maar die **regverdiges** is **bly**, hulle **juig** voor die aangesig van God, en hulle is **vrolik** met **blydskap**.'*
(Ps 68:4)

Leef 'n lewe van geregtigheid

*'Die lig is vir die **regverdige** gesaai en **vrolikheid** vir die **opregtes van hart**. o **Regverdiges**, wees **bly** in die Here, en loof sy heilige gedenknaam!'* ***(Ps 97:11-12)***

Hoe kweek ons die vrug van ware vreugde?

- *Leef ‘n lewe van geregtigheid*
- *Spandeer tyd in God se woord*

Spandeer tyd in God se Woord

'En hulle [Esra en die ander leviete] het uit ***die boek****, uit* ***die wet van God****, duidelik voorgelees en dit verklaar, sodat hulle [die volk,]* ***verstaan*** *het wat voorgelees is... Toe het die hele volk weggegaan om te eet en te drink en porsies te stuur en* ***groot vreugde*** *te bedrywe; want hulle het ag gegee op die* ***woorde*** *wat aan hulle bekend gemaak is.'* ***(Neh 8:9, 13)***

Spandeer tyd in God se Woord

*'Ek is **vrolik** in die weg van **u getuienisse** soos oor allerhande rykdom. Ek wil u bevele oordink en op u paaie let. Ek sal my **verlustig** in **u insettinge, u woord** sal ek nie vergeet nie... Ek het **u getuienisse** vir ewig as erfdeel ontvang, want hulle is die **vreugde van my hart.**' **(Ps 119:15,16,111)***

Spandeer tyd in God se Woord

*'Toe **u woorde** gevind is, het ek hulle opgeëet, en **u woord** was vir my **vreugde en vrolikheid** vir my hart; want u Naam is oor my uitgeroep, Here, God van die leërskare!'* ***(Jer 15:16)***

Hoe kweek ons die vrug van ware vreugde?

- *Leef ‘n lewe van geregtigheid*
- *Spandeer tyd in God se woord*
- *Wees vergenoegd en dankbaar in alles*

Wees vergenoegd en dankbaar in alles

'DAAROM, my geliefde broeders, na wie ek ook verlang, my ***blydskap*** *en kroon,* ***staan so vas in die Here****, geliefdes.'* ***(Filip 4:1)***

Wees vergenoegd en dankbaar in alles

*'...want ek het geleer om **vergenoeg** te wees met die omstandighede waarin ek is. Ek weet om verneder te word, ek weet ook om oorvloed te hê; in elke opsig en in alle dinge is ek onderrig: om versadig te word sowel as om honger te ly, om oorvloed te hê sowel as om gebrek te ly. Ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee.'* ***(Filip 4:11-13)***

Wees vergenoegd en dankbaar in alles

'...Maar as ons voedsel en klere het, moet ons daarmee ***vergenoeg*** *wees.'* ***(1 Tim 6:8)***

Hoe kweek ons die vrug van ware vreugde?

- *Gee vrywillig vir God se koninkryk*

Gee *vrywillig vir God se koninkryk*

*'Die volk het **gejuig** oor die **vrywillige gawes**, want hulle het **vrywillig** en **heelhartig bygedra** vir die Here. Koning Dawid was ook vol **vreugde**.' **(1 Kron 29:9; NLV)***

Gee *vrywillig vir God se koninkryk*

'EN ons maak julle bekend, broeders, die genade van God wat aan die gemeentes van Macedónië geskenk is, dat onder baie beproewing deur verdrukking hulle ***oorvloedige blydskap*** *by hulle diepe armoede oorvloedig was in hulle* ***ryke milddadigheid*** *[oorvloedige vrygewigheid]. Want hulle was na vermoë — ek betuig dit — ja, bo vermoë* ***gewillig****, en het ons met groot aandrang gesmeek dat ons hulle* ***gawe*** *en hulle deel in die* ***diensbetoning*** *aan die heiliges moet ontvang;'* ***(2 Kor 8:1-4)***

Hoe kweek ons die vrug van ware vreugde?

- *Gee vrywillig vir God se koninkryk*
- *Wandel in nederigheid*

Wandel in nederigheid

*'En die **ootmoediges [nederiges]** sal **vreugde** op **vreugde** smaak in die Here, en die behoeftiges onder die mense sal juig in die Heilige van Israel.'* ***(Jes 29:19)***

Hoe kweek ons die vrug van ware vreugde?

- *Gee vrywillig vir God se koninkryk*
- *Wandel in nederigheid*
- *Wees ‘n vredemaker*

Wees 'n vredemaker

'Bedrog is in die hart van hulle wat kwaad beplan, maar vir hulle wat ***vrede*** *aanbeveel, is daar* ***vreugde.'*** ***(Spr 12:20, Afr20)***

Hoe kweek ons die vrug van ware vreugde?

- *Loof en prys God*

Loof en prys God

*''n PSALM. By die **lofoffer**. **Juig** voor die Here, o ganse aarde! Dien die Here met **blydskap**; kom voor sy aangesig met **gejubel**.' **(Ps 100:1-2)***

Loof en prys God

'Laat ons dan gedurig deur Hom aan God 'n ***lofoffer*** *bring, dit is* ***die vrug van die lippe wat sy Naam bely.' (Heb 13:15)***

Hoe kweek ons die vrug van ware vreugde?

- *Loof en prys God*
- *Herinner jouself aan wat God reeds vir jou gedoen het*

Herinner jouself aan wat God reeds vir jou gedoen het

*'Ja, God is my **heil**, ek sal vertrou en nie vrees nie; want die Here Here is my krag en my psalm, en Hy het my tot **heil** geword. En julle sal water skep met **vreugde** uit die fonteine van **heil**...*

Herriner jouself aan wat God reeds vir jou gedoen het

...En julle sal in dié dag sê: Dank die Here, roep sy Naam aan, maak sy ***dade*** *onder die volke bekend, verkondig dat sy Naam hoog is!* ***Psalmsing*** *tot eer van die Here, want Hy het* ***heerlike dinge gedoen****; laat dit bekend wees op die hele aarde.* ***Juig*** *en* ***jubel****, o inwoners van Sion! Want die Heilige van Israel is groot in julle midde.'* ***(Jes 12:2-6)***

Herinner jouself aan wat God reeds vir jou gedoen het

- ***יְשׁוּעָה*** = *yeshuah = heil/verlossing*
- ***יָשַׁע*** = *yasha = Om te verlos*
- ***יֵשׁוּעַ*** = *Yeshua = Yahweh verlos / Jesus*

Hoe kweek ons die vrug van ware vreugde?

- *Loof en prys God*
- *Herinner jouself aan wat God reeds vir jou gedoen het*
- *Herinner jouself aan God se beloftes*

Herinner jouself aan God se beloftes

'Salig is julle wanneer die mense julle beledig en vervolg en valslik allerhande kwaad teen julle spreek om My ontwil. ***Verbly*** *en* ***verheug*** *julle* ***omdat julle loon groot is*** *in die hemele; want so het hulle die profete vervolg wat voor julle gewees het.'* ***(Mat 5:11-12)***

Herinner jouself aan God se beloftes

*'Ag dit louter **vreugde**, my broeders, wanneer julle in allerhande versoekinge val, **omdat julle weet dat die beproewing van julle geloof lydsaamheid bewerk.' (Jak 1:2)***

Wat is die nut van ware vreugde?

Wat is die nut van ware vreugde?

- *Vreugde dien as beskerming*

Vreugde dien as beskerming

'... Wees dan nie bedroef nie, want die ***blydskap*** *in die Here — dit is julle* ***beskutting****.'* ***(Neh 8:10)***

... neither be ye sorry; for the ***joy*** *of the LORD is your* ***strength****.'* ***(Neh 8:10, KJV)***

Vreugde dien as beskerming

*...[En Josafat] het met die hele volk beraadslaag en tot eer van die Here sangers opgestel wat, in heilige sieraad, moes **lofsing** en by die uittrek op die voorpunt van die gewapendes moes sê: Loof die Here, want sy goedertierenheid is tot in ewigheid! En op die oomblik toe hulle die **gejubel** en die **lofsang** aanhef, het die Here 'n hinderlaag opgestel teen die kinders van Ammon, Moab en die mense van die gebergte Seïr wat teen Juda gekom het, sodat hulle verslaan is...*

Vreugde dien as beskerming

Die kinders van Ammon en Moab het naamlik opgetree teen die inwoners van die gebergte Seïr om uit te roei en te verdelg; en toe hulle met die inwoners van Seïr klaar was, het hulle mekaar in die verderf gehelp. En toe Juda op die wagkop by die woestyn kom en hulle na die menigte kyk, lê hulle daar dood op die grond; en niemand het vrygeraak nie…

Vreugde dien as beskerming

*...Toe draai al die manne van Juda en Jerusalem om, met Jósafat aan hulle hoof, om met **vreugde** na Jerusalem terug te gaan; want die Here het aan hulle **vreugde** verskaf oor hul vyande. En hulle het Jerusalem ingetrek met **harpe en siters en trompette**, na die huis van die Here. En die skrik vir God was op al die koninkryke van die lande toe hulle hoor dat die Here teen die vyande van Israel gestry het.' **(2 Kron 20: 21-24, 27-29)***

Vreugde dien as beskerming

'En omtrent middernag het Paulus en Silas gebid en ***lofliedere*** *tot eer van God gesing; en die gevangenes het na hulle geluister. En skielik kom daar 'n groot aardbewing, sodat die fondamente van die gevangenis geskud het. En onmiddellik het al die deure oopgegaan en die boeie van almal het losgeraak'* ***(Hand 16:25-26)***

Wat is die nut van ware vreugde?

- *Vreugde dien as beskerming*
- *Vreugde bevorder genesing*

Vreugde bevorder tot genesing

''n ***Vrolike*** *hart bevorder die* ***genesing****, maar 'n verslae gees laat die gebeente uitdroog'*
(Spr 17:22)

Vreugde bevorder tot genesing

Lag lei tot:

- *'n Sterker imuunstelsel*
- *'n Afname in hartsiektes*
- *'n Beter metabolisme*
- *'n Verlengde leeftyd*

Vreugde bevorder tot genesing

Lag lei tot:

- *'n Hoër pyndrumpel*
- *Sterker spiere (bv maag, diafragma & skouers)*
- *Verlaagde stres en spanning*
- *Die afskeiding van goed-voel hormone soos dopamien en serotonien asook ander endorfiene*

Wat is die nut van vreugde?

- *Vreugde dien as beskerming*
- *Vreugde bevorder genesing*
- *Vreugde lei tot seën*

Vreugde bring jou wil in lyn met God se wil

‘***verlustig*** *jou in die Here; dan sal Hy jou gee die begeertes van jou hart.’* ***(Ps 37:4)***

Wat gebeur met vreugde in die ewigheid?

Wat gebeur met vreugde in die ewigheid?

'En sy heer sê vir hom: Mooi so, goeie en getroue dienskneg, oor weinig was jy getrou, oor veel sal ek jou sal aanstel. Gaan in in die ***vreugde*** *van jou heer.'* ***(Mat 25:21)***

Wat gebeur met vreugde in die ewigheid?

*'En God sal al die **trane** van hulle oë afvee, en daar sal **geen dood** meer wees nie; ook **droefheid** en **geween** en **moeite** sal daar nie meer wees nie, want die eerste dinge het verbygegaan.'* ***(Op 21:4)***

Wat gebeur met vreugde in die ewigheid?

'So sal dan die ***losgekooptes*** *van die Here teruggaan en na Sion kom met* ***gejubel****, en* ***ewige vreugde*** *sal op hulle hoof wees;* ***vreugde en blydskap*** *sal hulle verkry'* ***(Jes 51:11)***

‘n Lofsang van Vreugde

