

บทที่ 1: พระเจ้าทรงตรัส

การเตรียมตัวของกระบวนการ: นี่เป็นส่วนสำคัญที่สุดของการพัฒนาบทเรียน คุณในฐานะผู้ปกครองหรือกระบวนการจะต้องใช้เวลาศึกษาเรื่องราวของพระคัมภีร์ก่อนที่จะสอนพระวจนะ นี่เป็นโอกาสที่คุณจะสามารถถามพระเจ้าว่าพระองค์กำลังทำอะไรในครอบครัวของคุณ และคุณสามารถมีส่วนร่วมได้อย่างไร

ขั้นตอนเสนอแนะ

● อธิษฐานและขอพระวิญญาณบริสุทธิ์สอนคุณในขณะที่คุณอ่านข้อพระคำ ปฐมกาล 1-2, สดุดี 139 อ่านพระคำแล้วให้คิดถึงตัวละคร สถานที่ และบริบทของเรื่อง ที่ได้กล่าวถึงในตอนอ่าน

- ใครกำลังพูด
- เมื่อฟังแล้ว คุณคิดว่าพวกเขาเป็นอย่างไร
- บริบทคืออะไรบ้าง
- เรื่องราวกำลังกล่าวถึงใคร พวกเขาทำอย่างไร พวกเขาพูดอย่างไร พวกเขาำลังทำอะไร

● ใครตรวจดูถึงคำถามเหล่านี้ โดยการตอบคำถามและอธิษฐาน

คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับพระเจ้าในวันนี้

เราได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับตัวเราเองในวันนี้

คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับผู้อื่น

พระเจ้ากำลังบอกให้คุณทำอะไร

- ให้ตอบคำถามนำเข้าประเด็นว่า “อะไรคือบางอย่างที่คุณทำด้วยมือของตนเอง”
- ให้คิดถึงว่า เรื่องนี้มีผลกระทบต่อชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง
- มีสักหนึ่งเพลง ที่ทำให้คุณนึกถึงเรื่องราวนี้บ้างไหม

อธิษฐานเพื่อครอบครัวของคุณ:

การอธิษฐานเปรียบเหมือนกับการสนทนาระหว่างคุณกับเพื่อนสนิท ซึ่งจะพูดอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และพูดคุยกันบ่อยๆ เป็นการสนทนาไม่ใช่การพูดคุยยาวเพียงฝ่ายเดียวกับพระเจ้าพระบิดา ในขณะที่คุณใคร่ครวญถึงข้อพระคำที่ได้อ่านของบทเรียน ให้ใช้เวลาอธิษฐานสำหรับครอบครัวของคุณ

- ขอให้พระวิญญาณบริสุทธิ์สำแดงให้เห็นว่าคุณจะอธิษฐานอย่างไร และอธิษฐานสำหรับอะไร
- อธิษฐานเพื่อสมาชิกครอบครัวของคุณ โดยเอ่ยถึงชื่อของพวกเขาแต่ละคน
- ไม่ต้องรีบร้อนในเวลานี้ ค่อยๆ ใช้เวลาในการสนทนากับพระเจ้าเกี่ยวกับครอบครัวของคุณ

เช่น พระบิดา ขอขอบคุณพระองค์ที่สร้างให้ครอบครัวของข้าพระองค์รู้จักพระองค์ ขอขอบคุณที่สร้างพวกเราเพื่อบรรลุดังเป้าหมายของพระองค์ ข้าพระองค์ต้องการให้ครอบครัวของข้าพระองค์รู้ว่าพระองค์รักพวกเขา พระวิญญาณบริสุทธิ์เจ้าข้า ขอให้พระองค์เข้ามาเป็นครูและสอนข้าพระองค์และครอบครัว ในขณะที่ข้าพระองค์เล่าเรื่องการสร้างโลกให้พวกเขาฟัง

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- สมุดบันทึก หรือกระดาษที่ไม่มีเส้น
- สีเทียน
- ดินน้ำมัน หรือแป้งโดว์ (ดูสูตรการทำทำยบทเรียน)

พระเจ้าทรงตรัส: บทที่สอง

จุดสนใจ: ฉันถูกสร้างโดยพระหัตถ์ของพระเจ้า เพื่อจะรู้จักพระองค์



ข้อพระคัมภีร์: ปฐมกาล 1 และ 2

ข้อพระคำที่สำคัญ: สดุดี 139:14 “เพราะพระองค์ทรงสร้างข้าพระองค์อย่างมหัศจรรย์และน่าครั่นคร้าม”



ขอต้อนรับ – มารวมตัวกันเถอะ

พยายามทำให้ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาพิเศษและแตกต่างจากการใช้ชีวิตประจำวันของครอบครัวของคุณ คุณรู้จักบ้านและครอบครัวของคุณดี แต่พระเจ้าทรงรู้จักคุณและพวกเขาดีกว่า รวบรวมความคิดและอธิษฐานว่าจะใช้ห้องไหนรวมตัวกัน จะนั่งหรือยืน แต่เราแนะนำว่าให้ทุกคนมีที่ที่จะเขียนและวาดรูปได้เมื่อถึงเวลา รวมไปถึงมีพื้นที่กว้างที่สามารถเคลื่อนไหวระหว่างการนมัสการได้ สิ่งที่คุณทำในขณะที่เริ่มกลุ่มครอบครัว จะเป็นตัวกำหนดคุณภาพช่วงเวลาทั้งหมดในการมารวมกันของครอบครัวคุณ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะเชื่อมต่อกับสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว และทำให้พวกเขาารู้สึกว่าพวกเขาเป็นที่สนใจและมีคุณค่า คุณอาจพูดประมาณนี้ว่า “เราไม่เคยรวมตัวกันเป็นครอบครัวในรูปแบบนี้มาก่อน แต่นี่เป็นโอกาสดีที่เราจะได้เรียนรู้จากพระเจ้าร่วมกันและคิดว่าทุกคนเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อจะรู้ว่าเราจะอธิษฐานเพื่ออย่างไรและช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างไร พวกเรากำลังจะได้ฟังเรื่องราวของพระเจ้าเรื่องหนึ่งจากพระคัมภีร์ และฟังว่าพระองค์อาจตรัสกับเราอย่างไรผ่านเรื่องนั้น หลังจากนั้นเราจะวาดรูปหรือเขียนสิ่งที่เราคิดว่าพระเจ้ากำลังตรัสอะไรกับเรา แบ่งปันสิ่งเหล่านั้นและอธิษฐานเพื่อซึ่งกันและกัน

ข้อเสนอแนะ:

แจกกระดาษบันทึกและสติ๊กเกอร์ให้กับทุกคน ขอให้พวกเขาวางสิ่งเหล่านั้นไว้ด้านหลัง เพื่อจะไม่กีดขวางจนกว่าจะถึงเวลาใช้



สรรเสริญและนมัสการ - มาร้องเพลงและเต้นรำกันเถอะ

บทเรียนนี้เน้นที่พระเจ้าสร้างเราด้วยพระหัตถ์ของพระองค์ เพื่อเราจะรู้จักพระองค์ ให้เราร้องเพลงสรรเสริญที่ครอบครัวรู้จักและอยากร้องด้วยกัน ถ้าเป็นไปได้ให้เราเลือกเพลงที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อบทเรียนด้านล่างนี้เป็นเพลงใหม่ที่คุณสามารถฟังและเรียนรู้ได้ เป็นเพลงที่มาจากใจของเด็กตรีมอนุบาลคนหนึ่งในการประชุมครั้งหนึ่งของเรา เมื่อเขาได้ใคร่ครวญถึงเรื่องของการทรงสร้าง:

พระองค์ทรงสร้างข้าพระองค์อย่างมหัศจรรย์และน่าครันคร้าม (หาเพลงที่เว็บไซต์ด้านล่างบทเรียนนี้ได้เป็นภาษาอังกฤษ)



คำถามนำเข้าสู่ประเด็น - มาคุยกันเถอะ

“มีอะไรบางอย่างที่ถูกเคยทำขึ้นมาด้วยมือของคุณเองหรือไม่”

ให้ถามคำถามนี้ แล้วใช้เวลาสักครู่ในการตอบและอภิปรายร่วมกัน ให้แน่ใจว่าทุกคนมีโอกาสในการแบ่งปัน



บทเรียน - มาฟังพระคำพระเจ้ากันเถอะ

แนะนำเรื่อง โดยเชื่อมกับคำถามนำเข้าสู่ประเด็น เพื่อตั้งให้

ข้อเสนอแนะ

ให้ยกตัวอย่างถึงคำตอบของคำถามที่คุณถามไป ในขณะที่สมาชิกกำลังคิดคำตอบอยู่

ผู้ฟังเข้ามาในเรื่องด้วย

- ใช้พระคัมภีร์เล่าเรื่อง โดยเล่าสั้นๆ
- ปลอ่ยให้เรื่องราวตอนจบเปิดไว้ เพื่อพวกเขาจะได้ค้นพบ

รูปแบบของเราไม่ได้ซับซ้อนด้วยหลักสูตร แต่พึ่งพาพระวิญญูณบริสุทธิ์ ซึ่งเขียนขึ้นมาเพื่อหนุนใจให้คุณพัฒนาทักษะการเล่าเรื่องของคุณโดยใช้เรื่องราวจากพระคัมภีร์ และคำตอบที่นำไปสู่คำถามนำเข้าประเด็น

คุณอาจเริ่มบทเรียน โดยพูดบางอย่างประมาณนี้ว่า:

เช่นเดียวกับที่เราได้คุยกัน ไปเกี่ยวกับการทำบางอย่างขึ้นมาด้วยมือของเรา เราก็คงเห็นว่าในสองบทแรกของพระคัมภีร์ ในปฐมกาล 1 และ 2 พระเจ้าเป็นผู้ทรงสร้างเหมือนกัน พระคัมภีร์เริ่มด้วยคำเหล่านี้ “ในปฐมกาล พระเจ้าทรงสร้างทุกสิ่งในฟ้าสวรรค์และโลก ขณะนั้น โลกยังไม่มีรูปทรงและว่างเปล่า ความมืดปกคลุมอยู่เหนือพื้นผิวของห้วงน้ำ พระวิญญูณของพระเจ้าทรงเคลื่อนไหวอยู่เหนือหน้าน้ำ” แล้วย่อหน้าต่อไปอีก 8 ย่อหน้าก็จะเริ่มด้วยวลีนี้ “และพระเจ้าตรัสว่า “จงเกิด [บางสิ่งบางอย่าง]” (เช่น ความสว่าง แผ่นฟ้า จงให้น้ำเต็มไปด้วยสิ่งมีชีวิตต่างๆ เป็นต้น”) พระเจ้าไม่เหมือนกับพวกเราที่เราต้องใช้บางสิ่งบางอย่างในการสร้างสิ่งต่างๆ ขึ้นมา แต่พระเจ้าไม่ได้ใช้วัสดุอุปกรณ์อะไรเลยเพื่อที่จะสร้างโลก พระองค์เพียงแค่พูดคำพูดของพระองค์ออกมา ในการเนรมิตสวนที่สวยงามและเต็มไปด้วยพืชผล คำพูดของพระองค์เป็นอำนาจที่มีฤทธิ์เดชและมีความสร้างสรรค์

หลังจากการสร้างโลก พระองค์ทรงสร้างอีก แต่ครั้งนี้พระองค์ทำเหมือนกับพวกเรา คือพระองค์ใช้พระหัตถ์ของพระองค์ (ให้พูดถึง 2-3 สิ่งที่คุณและสมาชิกในครอบครัวคุณทำขึ้นมาด้วยมือของตัวเอง) ในปฐมกาลบทที่ 2 ได้กล่าวถึงการสร้างมนุษย์คนแรกคือ อาดัม ซึ่งพระเจ้าได้ปั้นจากดินที่พระองค์เนรมิตจากคำพูดของพระองค์ ขอให้ฟังแม่/พ่อดีๆ ในขณะที่อ่าน นี้ไม่ใช่คำพูดของแม่/พ่อ แต่เป็นพระคำของพระเจ้าที่มีให้พวกเรา (ขณะที่คุณอ่านเรื่องราว ให้ใช้ดินน้ำมันหรือแป้งโดว์ที่คุณเตรียมไว้ แสดงเป็นตัวอย่างว่าพระเจ้าอาจสร้างอาดัมแบบนี้ ให้ปั้นเป็นรูปคนเล็กๆ ทีละส่วนๆ ในขณะที่พระเจ้าอาจใช้พระหัตถ์ของพระองค์ในการสร้างอาดัมออกจากฝุ่นธุลี) “แล้วพระเจ้าพระยาห์เวห์ทรงปั้นมนุษย์จากธุลีดินและทรงระบายลมหายใจแห่งชีวิตเข้าไปทางจมูกของเขามนุษย์จึงมีชีวิต”

เหมือนกับที่พวกเรารู้อย่างแน่นอนว่าเรากำลังทำอะไรในขณะที่เราสร้างบางสิ่งบางอย่างขึ้นมา (ให้เราพูดรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่เราสร้าง ฯลฯ) พระเจ้าเอาดินมาไว้ในพระหัตถ์ และเริ่มที่จะปั้นอาดัมซึ่งเป็น “มนุษย์คนแรก” พระองค์ก็รู้ว่าพระองค์กำลังทำอะไรอยู่

พระเจ้าให้ตาแก่อาดัม เพื่อที่อาดัมจะเห็นความงดงามของสรรพสิ่งที่พระเจ้าสร้างไว้รอบตัวเขา และเพื่อที่เขาจะเห็นพระพักตร์ของพระเจ้า

พระเจ้าให้ปากแก่อาดัม เพื่อที่อาดัมจะสามารถพูดได้

(พูดต่อไปเกี่ยวกับประสาทสัมผัสทั้งห้า หรืออวัยวะส่วนต่างๆ ที่พระเจ้าได้ออกแบบมา จินตนาการหรืออธิบายถึงเป้าหมายของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายที่ได้พูดออกไป)

พระเจ้าให้หูแก่อาดัม เพื่อที่อาดัมจะสามารถได้ยินเสียงของสิ่งที่พระเจ้าสร้างมา และที่สำคัญเพื่อที่อาดัมจะได้ยินพระสุรเสียงของพระองค์

แต่อาดัมก็ยังไม่มีชีวิตจนกระทั่งพระเจ้าได้ประทานลมหายใจผ่านทางจมูกของเขา แล้วเขาก็กลายเป็นผู้ที่มีชีวิต

ลมหายใจแรกที่อาดัมสูดเข้าไปนั่นคือลมหายใจของพระเจ้า

ใบหน้าแรกที่อาดัมมองเห็นคือพระพักตร์ของพระเจ้า

เสียงแรกที่อาดัมได้ยินคือพระสุรเสียงของพระเจ้า

สัมผัสแรกที่อาดัมรู้สึกได้คือการสัมผัสของพระเจ้า

สดุดี 139:14-18 ได้กล่าวเกี่ยวกับพวกเราว่า: *พระองค์ทรงสร้างข้าพระองค์อย่างมหัศจรรย์และน่าครันคร้าม พระเจ้าตั้งใจออกแบบเราเช่นนี้*

เหมือนที่พระเจ้าทรงสร้างอาดัมเพื่อที่จะรู้จักพระองค์ พระเจ้าได้สร้างพวกเราโดยมีพระประสงค์ที่เหมือนกัน เพื่อเราจะรู้จักพระองค์และรู้แผนการที่พระองค์มีสำหรับชีวิตของเรา

องค์พระผู้เป็นเจ้าประกาศว่า “เพราะเรารู้แผนการที่เรามีไว้สำหรับเจ้า เป็นแผนการเพื่อทำให้เจ้ารุ่งเรืองไม่ใช่เพื่อทำร้ายเจ้า เป็นแผนการเพื่อให้ความหวังและอนาคตแก่เจ้า แล้วเจ้าจะร้องเรียกเรา และมาอธิษฐานต่อเรา และเราจะฟังเจ้า เจ้าจะแสวงหาเราและพบเรา เมื่อเจ้าแสวงหาเราด้วยสุดใจของเจ้า” (เยเรมีย์ 29:11-13)



อธิษฐานด้วยการฟัง – มาคุยกับพระเจ้ากันเถอะ

คุณสามารถพูดคุยกับพระเจ้าได้ทุกที่ทุกเวลา

คุณอาจพูดประมาณนี้ “ให้เราใช้เวลาพูดคุยกับพระเจ้าในตอนนี้ และฟังว่าพระเจ้ากำลังตรัสอะไรกับเราผ่านเรื่องนี้ หลังจากแม่แบ่งปันถึง ‘แนวคิดการฟังและอธิษฐาน’ แล้ว ลูกสามารถนำกระดาษและสียเทียนที่อยู่ด้านหลังออกมาใช้ได้”

นี่เป็นแนวคิดบางอย่างที่จะช่วยคุณในการเริ่ม: ใช้คำถามที่อยู่ในส่วน “การเตรียมของ กระบวนการ” คุณต้องการพูดคุยกับพระเจ้าเกี่ยวกับเรื่องอะไร พระเจ้ากำลังสำแดงบางสิ่ง บางอย่างหรือบางคนให้คุณอธิษฐานเพื่อหรือไม่

“เราจะเริ่มต้นช่วงเวลาการฟังของเราโดยการสงบนิ่งภายใน และขอให้พระเจ้า (พระ บิดาของเรา) เปิดหู (จิตใจ) ของเรา เพื่อจะฟังว่าพระองค์จะตรัสอย่างไรกับเรา” บอกกับทุกคนว่าพวกเขาสามารถใช้คำอธิษฐานด้านล่างนี้หรืออย่างอื่นที่คล้ายกันได้

พระบิดาที่รัก,

นี่ลูกเอง ลูกมาเพื่อจะเข้าเฝ้าพระองค์ ลูกมีหลายสิ่งหลายอย่างที่อยากบอกพระองค์ และ ลูกต้องการฟังว่าพระองค์มีอะไรที่จะบอกลูก ในขณะที่ลูกนึกถึงเรื่องราวในพระคัมภีร์ ขอพระองค์ช่วยที่ลูกจะได้ ยินสิ่งที่พระองค์กำลังพูดกับลูกผ่านเรื่องนี้
เมื่อคนอื่นแบ่งปันสิ่งที่เขาได้บันทึกไว้นั้น ช่วยให้ลูกฟังและสอนให้ลูกอธิษฐานเมื่อพวกเขาตามน้ำพระทัยของ พระองค์ (โรม 8:26-27)

ให้จำไว้ว่า:
เรื่องราวนี้บอกอะไรกับ
เราเกี่ยวกับพระเจ้า
เรื่องราวนี้บอกอะไรกับ
เราเกี่ยวกับคนอื่น
เรื่องราวนี้บอกอะไรกับ
เราเกี่ยวกับตัวเราเอง
เรื่องราวนี้บอกอะไรกับ
เราว่าเราต้องทำอะไร

การเล่นดนตรีบรรเลงสามารถช่วยให้ออกเสียงออกจากรายการได้



การบันทึก - มาเขียนหรือวาดรูปในสมุดบันทึกของเรากันเถอะ

หลังจากผู้เข้าร่วมได้ใช้เวลาฟังแล้ว นำพวกเขาให้บันทึกเกี่ยวกับความคิดของตนเอง โดยใช้รูปหรือคำต่างๆ พวกเขาอาจได้ “เพลงใหม่” ก็เป็นไปได้ คุณสามารถผสมผสานช่วงเวลาของการฟังและการบันทึกเข้าด้วยกัน โดยไม่จำเป็นต้องแยกออกจากกันเป็นช่วงๆ ก็ได้ หากเหมาะสมสำหรับกลุ่มของคุณ
ให้ใช้เวลาในการฟังและบันทึกต่อไปจนกระทั่งสมาชิกส่วนใหญ่ทำเสร็จ เมื่อทุกคนเริ่มทำเสร็จแล้ว ก็เป็น สัญญาณให้คุณปิดช่วงเวลาของการบันทึกลง จำไว้ว่าคุณสามารถวาดรูป เขียน หรือทำทั้งสองอย่างนี้ก็ได้



การแบ่งปัน – มาฟังซึ่งกันและกัน กันเถอะ

หมั่นใจให้แต่ละคนแบ่งปันสั้นๆ โดยอธิบายภาพหรืออ่านสิ่งที่เขียน แล้วชวนให้พวกเขาพูด โดยการถามคำถามปลายเปิดเหล่านี้:

- เมื่อลูกวาดรูปนี้ลูกกำลังคิดถึงตอนไหนของเรื่อง
- แล้วนั่นทำให้ลูกรู้สึกอย่างไร
- ลูกคิดว่าพระเจ้าอาจกำลังตรัสอะไรกับลูก
- ลูกคิดว่าพระเจ้าอาจอยากให้ลูกทำหรือพูดอะไร

ในขณะที่แต่ละคนแบ่งปัน ให้คุณเตรียมพร้อมสำหรับการตอบสนองทุกรูปแบบ และให้การยืนยันคนที่กำลังแบ่งปัน ซึ่งถ้อยคำยืนยันนี้ต้องมาจากใจและมีความจริงใจ เช่น:

- ขอบใจที่ ____
- มันไม่ง่ายเสมอไปที่จะ ____ สิ่งที่คุณทำแสดงให้เห็นว่าคุณกล้าหาญมาก
- แม่เสียใจที่ได้ยินว่า ____
- สิ่งนี้น่าจะยากมากที่ ____
- วิธีที่คุณได้ ____ เป็นวิธีที่พระคำของพระเจ้าแนะนำให้เราทำตาม



ให้เราอธิษฐานเพื่อซึ่งกันและกัน

หลังจากที่แต่ละคนแบ่งปันแล้ว ให้เชิญชวนคนที่นั่งซ้ายมือและขวามืออธิษฐานเพื่อพวกเขา คุณอาจเลือกเพื่อเป็นตัวอย่างในการอธิษฐาน โดยพูดว่า “แม่ไม่รู้ว่าจะอธิษฐานอย่างไรให้ถูกต้อง ดังนั้นแม่จะขอให้พระวิญญาณบริสุทธิ์ช่วยแม่ที่จะอธิษฐาน” เพราะเมื่อเราอธิษฐานเพื่อใครก็ตาม เป็นสิ่งสำคัญที่จะฟังว่าพระเจ้าต้องการให้เราอธิษฐานอย่างไร



สรุปการประชุม

สรุปบทเรียนพระคัมภีร์สั้นๆ และรวบรวมการตอบสนองจากการบันทึกของสมาชิก



การฟังพระเจ้าทั้งสัปดาห์

วางกระดาษบันทึกไว้ในที่ที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน เพื่อเตือนให้อธิษฐานเพื่อซึ่งกันและกัน



สรรเสริญและนมัสการ - มาร้องเพลงและเต้นรำกันอีกครั้งเถอะ

ให้ร้องเพลงนมัสการสักเพลงที่ร้องมาแล้วก่อนหน้านี้



การปล่อยตัว/คำอวยพร

ใคร่ครวญถึงบทเรียนและขอให้พระวิญาณบริสุทธิประทานคำอวยพรให้ครอบครัวและ/หรือแต่ละคน (เช่น แม่/พ่ออวยพรให้ลูกเข้าใจว่าลูกถูกสร้างขึ้นอย่างมหัศจรรย์และนำครั้นคร้ามขอให้ “หู” ของลูกเปิดต่อพระสุรเสียงของพระองค์)

หมายเหตุ: คุณอาจเลือกที่จะให้แบ่งโดว์กับแต่ละคน เพื่อปั้นตัวของพวกเขาเองและขอให้พระเจ้าสำแดงแผนการของพระองค์ให้พวกเขา

ดิฉันหวังว่าคุณจะได้สัมผัสกับการทรงสถิตของพระเจ้าตลอดทั้งบทเรียน และได้กำลังใจในขณะที่คุณและครอบครัวของคุณได้ใช้เวลากับพระเจ้าและใช้เวลาด้วยกัน

- ดูบทเรียนใหม่สำหรับแต่ละสัปดาห์ได้ที่ www.Pebblesandstones.com
- โปรดส่งกระดาษบันทึกของครอบครัว เพื่อแบ่งปันกับคนอื่น
- โปรดส่งหัวข้ออธิษฐานมาหาเรา เพราะพวกเรายินดีอธิษฐานเผื่อคุณ

แป้งโดว์สูตรดั้งเดิม

แป้งอเนกประสงค์ 1 ถ้วยตวง

น้ำอุ่น 1 ถ้วยตวง

ครีมออฟทาร์ทาร์ 2 ช้อนชา

น้ำมัน 1 ช้อนชา

เกลือ ¼ ถ้วยตวง

ผงอบเซย

ให้เติมผงอบเซยเข้าไปในน้ำอุ่นในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อให้ได้สีผิวที่ต้องการ (จะดีที่สุดหากนำผงอบเซยเข้าไปผสมในน้ำอุ่นก่อนนำไปตั้งไฟ) นำไปตั้งไฟจนน้ำเดือด จากนั้นรอให้น้ำเย็นลง ผสมส่วนผสมทั้งหมดลงในหม้อแล้วนำไปตั้งไฟกลาง คนจนเนื้อเข้ากันดี นำออกจากหม้อ นวดให้เนียน เก็บไว้ในถุงพลาสติกหรือกล่องที่ปิดสนิทได้เมื่อแป้งเย็นลง