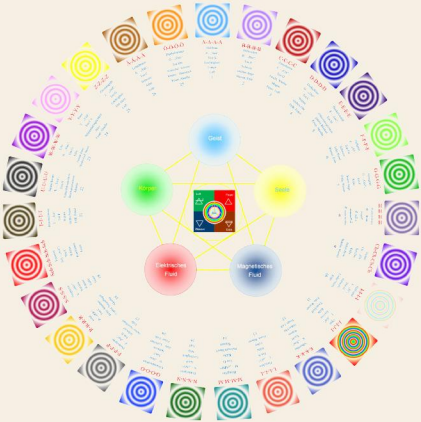
QUABBALAH

FORMEL-HANDBUCH



ATA KARAARSLAN

SCHWINGART

LESEPROBE

Dies ist eine kostenlose Leseprobe aus
Quabbalah – Formel-Handbuch,
6., überarbeitete Auflage 2026.

Sie enthält Vorwort, Grundlagen, die Anleitung zum Formeln, zwei Grundformeln, den Anfang des Verzeichnisses von A bis Z und zwei Formelbilder.

WWW.SCHWINGART.DE

QUABBALAH

FORMEL-HANDBUCH

Ein thematisches Nachschlagewerk
der Quabbalah-Formeln

ATA KARAARSLAN
SchwingArt

QUABBALAH – FORMEL-HANDBUCH
6., überarbeitete und erweiterte Auflage 2026

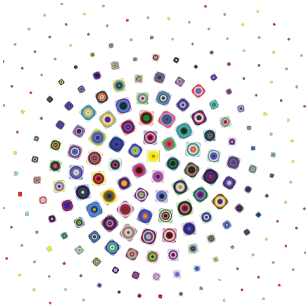
HERAUSGEBER UND VERLAG
Ata Karaarslan · SchwingArt
Weizenacker 3, 65614 Beselich-Schupbach
www.schwingart.de · at@schwingart.de

DRUCK
WIRmachenDRUCK GmbH, Illerstraße 15, 71522 Backnang

QUELLEN
Das Buchstabensystem der Quabbalah und viele Grundbedeutungen der Formeln gehen auf die Lehre von Franz Bardon (1909–1958) zurück. Auswahl, thematische Ordnung, Erläuterungen, eigene Formeln, Erfahrungsberichte und Bilder stammen vom Herausgeber. Dieses Handbuch ist keine Ausgabe von Bardons Werken und steht in keiner Verbindung zu deren Rechteinhabern.

RECHTE
© 2026 Ata Karaarslan / SchwingArt. Alle Rechte an Texten und Bildern dieses Buches sind vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Erlaubnis.

WICHTIGER HINWEIS
Dieses Buch begleitet Dich auf Deinem geistigen Weg. Es stellt keine Diagnosen und ersetzt weder Arzt noch Heilpraktiker, Psychotherapeuten oder verordnete Medikamente. Wenn Du krank bist, geh bitte zum Arzt. Du wendest die Formeln in eigener Verantwortung an.



Jeder Mensch ist der Schöpfer seiner Welt. Ob groß oder klein: Seine Schöpfungen sind so gut, wie sein Bewusstsein gewachsen ist.

Für jedes Wort, das Du je gesprochen hast, und für jedes Gefühl, das Du hineingelegt hast, trägst Du in Deinem Leben die Verantwortung.

ATA KARAARSLAN

INHALT

Vorwort zur 6. Auflage 5

1 Was ist die Quabbalah? 6

2 Die Sprache der Farben 8

3 So formelst Du 9

4 Fünf Grundformeln 14

5 Formeln von A bis Z 20

6 Erfahrungen von Anwendern 54

7 Formelbilder 63

Zum Schluss 76

Meine Formeln 77

Zur 6. Auflage

Dieses Büchlein wächst mit jeder Auflage. Was Anwender mir erzählt haben, was gut funktioniert hat und wo Fragen offen blieben, ist jedes Mal eingeflossen.

Für die sechste Auflage habe ich das ganze Buch noch einmal in die Hand genommen. Die Texte sind neu geschrieben. Die Anleitung ist jetzt in klare Schritte gegliedert, damit Du gleich loslegen kannst. Das Verzeichnis von A bis Z ist aufgeräumt und an vielen Stellen genauer. Neu ist auch ein eigener Abschnitt dazu, wann Du mit dem Formeln besser aufhörst.

Gleich geblieben ist der Grundgedanke: Dieses Buch will Dich nicht überzeugen. Es will Dich begleiten. Probier aus, beobachte ehrlich, was passiert, und behalte, was Dir guttut.

Ata Karaarslan
Schupbach, 2026

KAPITEL 1

Was ist die Quabbalah?

Ein Alphabet, mit dem die Welt geschrieben ist.

Die Quabbalah ist mehr als eine esoterische Lehre. Man kann sie als Sprache verstehen, in der sich die geistigen Gesetze des Lebens ausdrücken. Manche nennen sie das ABC des Schöpfers. Jeder Buchstabe trägt eine eigene Schwingung, eine Farbe, eine Zahl und eine Qualität. Setzt Du Buchstaben zu einer Formel zusammen, verbinden sich auch ihre Kräfte.

Lange galt dieses Wissen als Geheimlehre für wenige Eingeweihte. Im deutschsprachigen Raum hat es vor allem Franz Bardon bekannt gemacht, 1957 mit seinem Buch „Der Schlüssel zur wahren Quabbalah". Auf seiner Lehre baut das Buchstabensystem auf, mit dem auch dieses Handbuch arbeitet. Wer tiefer einsteigen möchte, kommt an seinem Werk nicht vorbei.

Dieses Handbuch geht einen anderen Weg. Es ist kein Lehrbuch, sondern ein Werkzeug für den Alltag. Du suchst Dein Thema, findest die passende Formel und kannst sofort anfangen.

Dein Körper, ein Klavier

Stell Dir Deinen Körper wie ein fein gestimmtes Klavier vor. Jede Taste steht für ein Organ, eine Körperregion, eine Farbe. Jede Farbe gehört wiederum zu einem Buchstaben, einem Element, einer Eigenschaft und einer Zahl. Wenn Du eine Formel aussprichst oder innerlich erklingen lässt, schlägst Du genau diese Tasten an. Was verstimmt war, kann wieder in Einklang kommen.

Und verstimmt sind heute viele. Druck im Job, volle Tage, Sorgen, die nachts nicht aufhören. Irgendwann fühlt man sich nicht mehr bei sich, blockiert oder abgeschnitten von der eigenen Mitte. Genau für solche Momente ist dieses Buch gedacht.

Was Du mitbringen solltest

Eine Formel ist kein Zauberspruch, den man aufsagt und dann ist alles gut. Wie stark sie wirkt, hängt davon ab, wie es in Dir aussieht. Je ausgeglichener Feuer, Luft, Wasser, Erde und Äther in Dir sind, desto klarer trägt Deine Stimme die Formel. Fehlt dieses Gleichgewicht, bleiben die Buchstaben oft leer, wie Samen auf hartem Boden.

Deshalb beginnt jede Formelarbeit in diesem Buch mit einer Grundformel, die Dich erst einmal ins Lot bringt. Mehr dazu in Kapitel 3.

KAPITEL 2

Die Sprache der Farben

Was der Verstand nicht fassen muss, versteht die Seele trotzdem.

Die Quabbalah spricht nicht nur in Lauten, sondern auch in Farben. Farben versteht jeder Mensch, ganz gleich, woher er kommt und welche Sprache er spricht. Wir reagieren auf sie, bevor wir darüber nachdenken. Sie färben unser Denken, Fühlen und Handeln, und auch Tiere reagieren auf sie. Man könnte fast meinen, diese Sprache sei in unserer DNA angelegt.

Die SchwingArt-Bilder verbinden Farben, Klänge, Metalle, Zahlen und die fünf Elemente zu einer Komposition. Du musst kein Kunstkenner sein, um mit ihnen zu arbeiten. Schau sie an und lass sie wirken. Der Verstand darf dabei Pause machen.

In Kapitel 7 findest Du eine Auswahl von Formelbildern. Du kannst sie allein betrachten oder zusammen mit der passenden Formel.

KAPITEL 3

So formelst Du

Vier Schritte, mehr braucht es nicht.

Die Grundformel

Jod-He-Vau-Eh

Bevor Du mit einer Formel arbeitest, bringst Du Deine Elemente ins Gleichgewicht. Dafür gibt es die Grundformel Jod-He-Vau-Eh. Sie ist das Fundament, auf dem alle anderen Formeln wachsen.

AUSSPRACHE: JOD – HEE – VAU – EH

Buchstabe	Element	Qualität
Jod	Feuer	Wille, Kraft, Durchsetzung
He	Luft	Verstand, Klarheit, Leichtigkeit
Vau	Wasser	Gefühl, Intuition, Fließen
Eh	Erde	Stabilität, Form, Erdung
–	Äther	durchdringt alles

SCHRITT FÜR SCHRITT

1 **Thema finden.** Schlag im Verzeichnis von A bis Z nach. Sagen wir, Dich bedrückt eine Angst. Dort findest Du unter anderem A-B. Ist die Angst klein, reicht A-B. Ist sie groß, nimm A-B-H. Ein angehängtes H verstärkt jede Formel.

2 **Ins Gleichgewicht kommen.** Formele fünfmal die Grundformel Jod-He-Vau-Eh.

3 **Formel laden.** Wiederhole Deine Formel im Fünfer- oder Siebener-Rhythmus, so wie es zu Deinem Atem passt. Etwa zwei bis vier Minuten lang.

4 **Nachspüren.** Bleib noch einen Moment sitzen und nimm wahr, was sich verändert hat. Geht es Dir gut damit, darfst Du beim nächsten Mal etwas länger formeln.

> *A-B, A-B, A-B, A-B, A-B, A-B, A-B*
> *Aaa-Bee, Aaa-Bee, Aaa-Bee, Aaa-Bee …*

MEHRERE FORMELN

Du kannst mehrere Formeln nacheinander laden, immer eine nach der anderen. Willst Du zum Beispiel Angst und Mutlosigkeit klären, passen A-B und K-K-E-Ä. Du beginnst mit der

Grundformel und formelst dann jede Formel zwei bis vier Minuten.

LEISE ODER LAUT?

Auf Dich selbst formelst Du immer leise, also in Gedanken oder flüsternd. Laut sprichst Du eine Formel nur, wenn Du einen Raum, einen Gegenstand oder eine Flüssigkeit damit aufladen möchtest.

Wenn sich Gedanken im Kreis drehen, hilft zwischendurch die Reinigungsformel D-C. Mehr dazu in Kapitel 4.

DIE ANORDNUNG

Eine Anordnung ist ein klarer Satz, den Du vor oder nach dem Formeln aussprichst. Damit sagst Du der Formel, für wen, wo und wie lange sie wirken soll. Ohne Anordnung wirkt eine Formel allgemein auf Dich. Mit Anordnung setzt Du sie gezielt ein.

> *„Kraft meines Göttlichen Bewusstseins möge diese Formel [Thema oder Wunsch] für mich wirken, zu meinem höchsten Wohl, für [Zeitangabe].“*

Für wen?	Für Dich selbst. Für andere nur, wenn sie Dir ausdrücklich ihre Erlaubnis geben.
Was?	Das Thema, das Du klären, oder der Wunsch, den Du unterstützen möchtest.
Wo?	Körper, Geist, ein Lebensbereich oder ein Raum.
Wie lange?	Zum Beispiel „für die nächste Stunde“, „für heute“ oder „bis zur Klärung“.

Je klarer Deine Anordnung, desto gezielter wirkt die Formel. Halte sie einfach, ehrlich und respektvoll.

WANN DU AUFHÖREN SOLLTEST

Wiederhole eine Formel nicht länger als zehn Minuten am Stück, sonst kannst Du Dich überladen. Ich habe das selbst erlebt: Kopfweh, Übelkeit, ein Druck im Kopf. Dafür kann es verschiedene Gründe geben:

- Blockaden, deren Ursache Du noch nicht erkannt hast
- zu wenig Bewegung
- Fremdenergien, Besetzungen oder Magie
- karmische Belastungen

Merkst Du so etwas, hör auf. Mach eine Pause, trink Wasser, geh ein Stück an die frische Luft. Fang am nächsten Tag mit weniger Zeit wieder an.

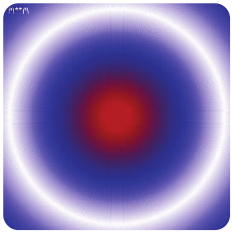
Und noch einmal, weil es wichtig ist: Formeln ersetzen keinen Arzt, keinen Heilpraktiker und keine Medikamente. Wenn Du krank bist, lass Dich behandeln.

KAPITEL 4

Fünf Grundformeln

Diese fünf solltest Du kennen, bevor Du ins Verzeichnis eintauchst.

D-C · Reinigung



D-C ist so etwas wie der Hausputz für Kopf und Gefühl. Wenn sich Gedanken im Kreis drehen oder Du Dich innerlich zugemüllt fühlst, fang damit an. Anfangs reichen zwei bis vier Minuten. Achte auf Dein Gefühl: Geht es Dir gut damit, darfst Du länger formeln.

KAPITEL 5

Formeln von A bis Z

Hier findest Du Dein Thema und die passenden Formeln. Links steht das Thema, rechts stehen die Formeln.

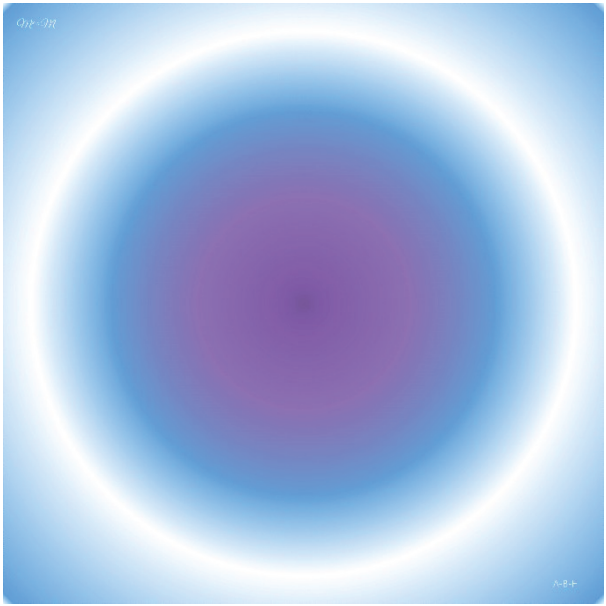
> *Formeln mit Stern ★ sind für mich besondere Formeln. Ich nutze sie selbst am häufigsten. Wenn Du nicht weißt, wo Du anfangen sollst, fang mit ihnen an.*

Tipp: Ein angehängtes H verstärkt jede Formel, zum Beispiel A-B-H statt A-B.

A

	FORMELN
Abnehmen *Gelüste zügeln*	C-G ★ H-C-G A-R J-W
Achtung *Tiefe Meditation, urteilsfrei bleiben, Versuchungen widerstehen, Demut*	E-P P-O ★

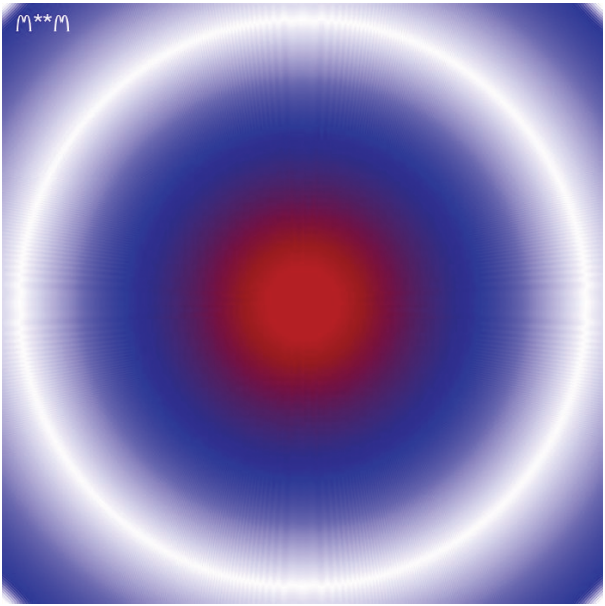
After (Körperregion) *Wenn Du spürst, dass Negatives zunimmt. Dunkles zähmen*	JÄ-HÄ-WÄ-HÄ Ä-Ä-Ä-Ä
Akzeptieren *Bedingungslose Liebe*	S-A-L ★ F-H-L
Alkohol *Mit J-W-A-R Alkohol-Schemen und Suchtlarven lösen*	J-W-A-R D-C ★ E-F
All-Liebe *Hingabe, entspannen*	F-H-L S-A-L-H
Allgegenwärtigkeit *Wirbelsäule, Rückgrat, im Fluss sein*	E-E
Alpträume *Vor dem Schlafengehen einige Male formeln*	JOU-HO-W-H
Angina	E-W
Angst *Bei Prüfungsangst, Furcht und Mutlosigkeit*	A-B ★ A-B-H H-D-K ★ C-K
Annehmen	S-A-L A-R D-A ★ G-A ★



A-B-H

Unterstützung bei Ängsten,

Brustbeklemmungen, Atemnot



D-C

Reinigung, Klärung von destruktiven Gedanken und Gefühlen



SCHWINGART

ENDE DER LESEPROBE

Das vollständige Handbuch mit über 200 Formeln von A bis Z, allen Grundformeln, Erfahrungsberichten und zwölf Formelbildern bekommst Du als Softcover oder E-Book.

WWW.SCHWINGART.DE