

CENK SARESMA

HEART EVOLUTION®

# Das Geheimnis der 5. Herzkammer



Ein eBook von



CENK  
SARESMA

# Inhaltsverzeichnis

1. Wer bin ich? .....	3
2. Was ist Glück? .....	4
3. Alles nur Schicksal? .....	6
4. Macht Anstrengung glücklich? .....	8
5. Was will ich? .....	10
6. Kraft der Götter? .....	12
7. Wie wäre es...? .....	14
8. Du bist Energie! .....	16
9. Du bist eine Körperwelt! .....	18
10. Du bist Seele! .....	21
11. Du bist stark .....	23
12. Alles ist möglich! .....	24
13. Du bist versorgt! .....	26
14. Dein Zugang zur Quelle .....	28
15. Du bist ein Meister/Meisterin! .....	30
16. Du bist der Weg deiner Seele! .....	32
17. Wie kann ich weiter gehen? .....	34



*„Wie finde ich heraus,  
was mich im Kern ausmacht?“*

Heart Evolution® ist ein selbstwirksames Konzept zur Aktivierung unserer Seelenkraft. Es beantwortet praktisch und erfolgreich die wichtigsten Fragen, die sich jeder Mensch im Leben stellt:

**Wie finde ich heraus, was mich als Individuum ausmacht, wer ich im Kern eigentlich bin? Wie kann ich es anstellen, einfach gut zu leben und wirklich glücklich zu sein? Was gehört überhaupt zu meinem Glück?**

- Ein toller Job, eine liebevolle Partnerschaft, Kinder?
- Oder die Erfüllung großer Träume, Anerkennung und Berühmtheit?
- Ein Garten, das Auto, das abendliche Fernsehprogramm?



# Was ist Glück?



Für jeden Menschen mag Glück etwas anderes sein, aber wenn man näher nachfragt, sind es meist nicht die materiellen Dinge, die genannt werden.

Es zählen eher Werte wie Frieden, Erfüllung, Gesundheit, soziale Verbundenheit und natürlich immer eine harmonische Familie. Wenn ich am Beginn meiner Heart Evolution® Seminare die Teilnehmer\*innen einlade, diese simple Frage zu beantworten, stellen wir meistens als Gruppe gemeinsam fest, dass wir zwar individuelle Vorstellungen haben, aber im Grunde dasselbe meinen. Kein Wunder, denn unsere menschlichen Grundbedürfnisse sind gar nicht so unterschiedlich – und glücklich zu sein gehört immer dazu. Hast du darüber schon einmal nachgedacht?

Unsere Grundbedürfnisse können wir niemals ernsthaft vernachlässigen, ohne auf lange Sicht Schaden an Körper und Seele zu nehmen. Wer auf Dauer nicht genug erholsamen Schlaf bekommt, wird am Ende krank. Wer nicht genug zu Essen hat, wird mit jedem Tag schwächer und die Leistungskraft schwindet dahin. Wer im Leben nie wirklich glücklich ist und sich deshalb permanent unzufrieden fühlt, mag zwar nicht gleich auf der Stelle umfallen und sterben, aber es bilden sich in der Folge Verhaltensmuster aus, die das fehlende Glück kompensieren sollen, beispielsweise Süchte und soziale Abhängigkeiten.

Daraus entstehen wiederum neue Ursachen für einen noch größeren Mangel an Glück, zum Beispiel Depressionen, Scheidungen oder auch der Verlust des Arbeitsplatzes. Man sitzt in einem schwierigen Kreislauf fest und hat das Gefühl, es geht immer weiter bergab.

Und was dann?

# Alles nur Schicksal?



Wie oft sagt jemand, er habe sich mit dem eigenen Schicksal abgefunden. Das heißt, man hat mit dem Mangel an Glück irgendwie zu leben gelernt, und zwar mehr schlecht als recht.

Und diese schlechte Tendenz zieht sich dann wie ein schwarzer Faden durch das ganze Leben. Das Lebensgefühl ist dauerhaft eingetrübt und der Mensch lebt in Illusionen. Vielleicht ist dann Reichtum das Ziel, Macht oder Kontrolle.

Hast du schon mal reiche, machtvolle Personen erlebt, die auch wirklich entspannt sind? Meistens sind sie es nicht oder sie bilden es sich bloß ein. Gerade in unserer westlichen Kultur sind Menschen tatsächlich fast nie entspannt und locker. Selten wird heiter gelacht, noch seltener wird Gutes erzählt. Alle sind immerzu im Stress, unter Druck, frustriert über dies und das.

Warum ist das so?





# Macht Anstrengung glücklich?



Wozu nehmen wir all diesen Stress in Kauf, wenn das Glück am Ende immer hinten runterfällt?

Es gibt immer tausend Gründe, warum das Leben anstrengend ist. Aber niemand spricht dabei offen von Unglück.

Auf der einen Seite leben wir in einer hektischen Zeit, in der sich alles um Arbeit, noch mehr Arbeit und um Leistung dreht. Wirtschaftlich soll alles ständig wachsen, jedes Jahr ein bisschen mehr. Wir laufen immer schneller, hetzen uns ab – und was unser persönliches Glück betrifft, drehen wir uns im Kreis, weil dafür gar keine Ruhe und Zeit mehr bleibt.

Dabei sollte doch das ganze Leben, also so, wie wir es führen, genau dieses Glück im Blick haben. Oder nicht? Wozu nehmen wir all diesen Stress in Kauf, wenn das Glück am Ende immer hinten runterfällt?



# Was will Ich?

Auf der anderen Seite stellen wir die Frage „Was will ich?“ nie konkret genug. Wir gehen davon aus, dass wir für eine kurze Zeitspanne hier auf der Erde sind, ohne besonderen Grund, ohne speziellen Auftrag.

Je schlechter die Welt sich darstellt – mit den aktuellen Kriegen, den massiven Krankheiten und all der scheinbaren Sinnlosigkeit –, desto mehr kommen wir zu dem Schluss, es bleibe uns keine andere Wahl, als so egoistisch wie möglich zu sein und das Beste daraus zu machen.

Wir unterdrücken die Sehnsucht, uns nach mehr Erfüllung auszustrecken. Ich meine die Sehnsucht, die wir spüren, wenn wir mal kurz zur Ruhe kommen, auf unserem Sofa sitzen und zufällig der Fernseher nicht läuft.

Diese Sehnsucht tragen wir alle in uns, sie stellt uns die Frage: Wann werde ich endlich glücklich sein? Aber diese Frage ist zu unpräzise. Sie geht dem Problem nicht auf den Grund.

**Sie müsste eigentlich so lauten:**

**Wer bin ich? Was will ich? Wie möchte ich wirklich leben?**

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---





# Kraft der Götter



Deshalb sprechen viele große Weisheitslehrer vom „Weg des Herzens“

*Es gibt ein uraltes Märchen, dass von skeptischen Göttern spricht: Sie verbargen die universelle Kraft – den göttlichen Funken – vor dem Menschen, damit er so lange lerne, bis er die Reife habe, diese Kraft gut zu nutzen.*

*Und wo verbargen sie diese Kraft? Nicht auf einem Berggipfel, den der Mensch besteigen würde, nicht auf dem Meeresgrunde, wohin der Mensch tauchen könnte. Sie legten die Kraft mitten in sein Herz – da, wo er nie suchen würde, weil er sein Herz nicht achtete.*

*Erst wenn er gelernt haben würde, sich nach innen und sich selbst zuzuwenden, würde er den göttlichen Funken im eigenen Herzen entdecken – zu seinem Glück.*



Wie wäre es...?



Du bist sehr viel  
mehr als nur dein  
Körper!

Bm | 615043205 | www.stock.adobe.com

Wie  
würde es dir gehen,  
wenn du dich selbst – tief in dir  
– als eine interessante und wirkungs-  
mächtige Welt entdecken könntest – wie einen  
Kontinent, den du noch nie betreten hast, sagen wir:  
Australien. Du fliegst zum ersten Mal dorthin und steigst aus  
dem Flugzeug. Alles ist neu, auch fremd, aber doch unheimlich  
faszinierend. Du hast viel Zeit, um dich in Ruhe umzuschauen,  
Land und Leute kennenzulernen. Du genießt mit all deinen Sinnen  
eine herrliche Reise in unbekanntes Terrain. Genau so mag es sich  
anfühlen, wenn du im Folgenden erfährst, wie groß, wie vielfältig  
und wie bezaubernd du eigentlich bist. Dabei geht es nicht um  
Komplimente, die dich aufmuntern sollen, sondern ich möchte  
dich einladen, dich auf eine völlig neue Perspektive einzu-  
lassen, die mit einer ganz bestimmten und sehr  
befreienden Aussage beginnt: Du bist  
sehr viel mehr als nur  
dein Körper!



# Du bist Energie!



Energie ist der „Stoff“, der das ganze Universum durchströmt und sozusagen die gesamte Existenz begründet, von der kleinsten bis zur größten Schöpfung.

Als Menschen verfügen wir über eine direkte Verbindung nach oben, zur Schöpfungsebene – nenne sie das große Ganze, Kosmos oder Gott – und wir empfangen von dort unsere Lebensenergie, unabhängig davon, ob wir daran glauben oder nicht.

Aus dem großen Schöpfungsraum fließt uns ständig subtile Energie zu, die uns überhaupt erst lebendig macht, und zwar ganz physisch, bis in jede einzelne Körperzelle hinein.

Diese Lebensenergie ist ständig im Austausch mit der Umgebung, ganz ähnlich wie unsere Atemluft, die ja ununterbrochen von innen nach außen und umgekehrt von außen nach innen fließt.

Wir sind aber nicht nur nach oben, sondern auch nach unten eingebunden in ein lebendiges Energiesystem.

Wir stehen mit unseren Füßen auf der Erde und beziehen auch von dort unsere Vitalkraft. Sie fließt wie durch unsere Wurzeln von unten in unseren Körper und stärkt jede einzelne Körperzelle.

# Du bist eine Körperwelt!



Das verwobene System  
deiner verschiedenen Körper  
macht dich als Wesen aus.

Dein physischer Körper ist nur eine Ebene deiner Realität, hier hast du es mit handfester Materie zu tun, beispielsweise Knochen, Muskeln oder Haut.

Aber du bestehst noch aus anderen „Körpern“, die du nicht so einfach anfassen und spüren kannst. Direkt um deinen physischen Körper herum gibt es eine Aura, deinen feinstofflichen Körper, eine Art räumliches Energiefeld.

Manchmal wird die Aura in einer ovalen Form dargestellt, die deinen physischen Körper weiträumiger umschließt.

Und es gibt entsprechend der verschiedenen Sinnesstrukturen auch noch den Emotionalkörper, in dem hauptsächlich deine Gefühlsregungen zirkulieren. Dann den Mentalkörper, den Raum deiner verstandesmäßigen Gedankentätigkeit. Nicht zuletzt gibt es den Lichtkörper, dein höchstes geistig-spirituelles Körperfeld.

Das verwobene System deiner verschiedenen Körper macht dich als Wesen aus





# Du bist Seele!

Wir alle sind Seelen in Körpern. Die Seele ist der göttliche Aspekt oder der geistige Kern in uns. Als Seelen sind wir mit einem enormen Potenzial ausgestattet, welches wir im Leben auf der Erde aktivieren und entfalten wollen. Ausnahmslos jede Seele möchte sich letztlich zu hundert Prozent verwirklichen, das heißt eine bestimmte Aufgabe oder konkrete Berufung erfüllen.

Wenn du dir vorstellst, dass in dir eine solche Seele wohnt, die nach Verwirklichung strebt, magst du das nicht direkt so empfinden. Aber deine tiefste Sehnsucht führt dich näher zu ihr hin, denn sie ist die Sprache deiner Seele. Du kannst sie auch in deinem Herzen verorten, damit wird es leichter, dich mit ihr zu verbinden. Lege beispielsweise immer wieder deine Hand auf den Brustraum und lausche in dein Herz. Diese kleine Geste ist sehr wirksam, wenn du sie regelmäßig praktizierst.

Und um nun zu erfahren, was deine Seele wirklich will und wie du sie unterstützen kannst, beginne damit herauszufinden, wie du im Leben mental, emotional, energetisch, spirituell und physisch aufgestellt bist im Leben.

**Welche Glaubenskonzepte bestimmen deine Entwicklung und welche Motive leiten deine Entscheidungen? Welche Überzeugungen begründen deinen Blickwinkel auf das Leben und die Welt? Welche Gefühle treiben dich an oder halten dich zurück? Welche geistige Kraftquelle spornt dich an und wozu? Trägt dich ein gesunder oder geschwächer Körper im Alltag? Fühlst du dich wohl in deinem Körper – so, wie du bist?**



Schau dir diese Darstellung etwas genauer an: Sie zeigt in einem stark vereinfachten Schema, wie du als Mensch aufgestellt bist in der Welt und im Kosmos. Lebensenergie und Vitalkräfte wirken fließend und dynamisch „durch dich hindurch“. Alle stofflichen Einflüsse und sinnlichen Eindrücke wirken in dein physisches und subtiles Körpersystem hinein. Alle emotionalen und gedanklichen Strukturen wirken nach außen in deine Umwelt hinein. Geistige Impulse, Intuition und Kreativität stehen in einem ständigen Austausch mit der schöpferischen Sphäre, die bis ins Unendliche ausgedehnt den Kosmos erfüllt.

Und im Zentrum all dieser Lebendigkeit wohnt die Seele in deinem Herzen. Sie spricht von dort aus durch dich in die Welt. Stelle dir vor, wie dein Leben ganz und gar gelingt und erkenne darin den wundervollen Ausdruck deiner Seele – wie eine vollständig entfaltete Blüte, die im absoluten Ornat ihrer Schönheit steht.

Ist das nur ein Traum?



# Du bist stark!

Mit der Heart Evolution® Technologie lässt sich die Schöpfungsenergie durch deine innere Einstellung lenken und steuern. Das erste Tool zeigt dir, wie du die Kraft deiner Selbstliebe wirksam einsetzen kannst, um deine Seele im Körper fest zu verankern.

Selbstliebe hilft dir, die Egostrukturen zu durchbrechen und loszulassen. Du bist selbst der Schöpfer / die Schöpferin deines Lebens. Du bist nicht dazu verdammt, dein vermeintliches Schicksal zu ertragen, denn wenn du deine Selbstliebe stärkst, sorgst du automatisch für einen hohen Energielevel in deinem Körpersystem und es entsteht mehr Klarheit in deinem Bewusstsein sowie eine höhere Schwingung deiner Zellinformation.

Das Bewusstsein lässt sich trainieren wie ein Muskel, sodass du auf deine innere seelische Ressource zugreifen kannst.

**Dein Leben wird sich automatisch positiv ausrichten und deiner tiefsten Sehnsucht folgen. Das mag wie ein schöner Traum klingen und natürlich bedeutet es auch lange Umlernprozesse im Gehirn. Doch die Heart Evolution® Technologie unterstützt dich ganz konkret und erfahrungsbezogen. Du lernst, dein Schicksal, deine Lebensprozesse und deine persönliche Entwicklung in Richtung Licht zu lenken.**



# Alles ist möglich!

Denke an die große Kraft in deinem Herzen! Sie hat eine Botschaft für dich, die dich leitet auf dem Weg zu deiner Bestimmung. Jede Wirksamkeit beginnt zuerst im Innen und dann im Außen.

**Du startest mit der Affirmation „Alles ist möglich!“ und mit der laufenden Übungspraxis wird diese Information sich verinnerlichen, bis es in den Zellen deines Körpers ankommt.**

Du spürst eine innere Erleichterung und Befreiung. Du fühlst und erlebst es innerlich und dann geschieht es auch ganz real in deiner äußeren Welt. Jede Zelle weiß dann: Alles ist möglich!

**Das Leben bringt dir ein Echo, das genau so lautet: Alles ist möglich! Eine schöne und kraftvolle Geste ist auch das Gebet: Du musst das Universum nicht bitten, sondern du darfst dem Universum erlauben, dass das Beste für dich geschehen wird.**

**Freue dich jetzt schon auf das große Ergebnis: mehr Leichtigkeit in deinem Leben. Sage an jedem Morgen als Erstes: „Es gelingt einfach, weil alles möglich ist.“**





# Du bist versorgt!



Von Anfang an sind wir also angebunden an die Quelle unserer Lebenskraft.

Vor etwa 100 Jahren entdeckte Dr. O.Z.A. Hanish die sogenannte „fünfte Herzkammer“, in der sich laut seinen Aussagen das göttliche Atom befinde.

Diese Entdeckung liest sich wie ein direkter Anschluss an das Märchen, von dem vorne die Rede war. Ewige Zeiten, nachdem die Götter die Universalkraft im Herzen des Menschen versteckt hatten, brachte sie jemand zum Vorschein. Soweit der Legendenteil, doch es gibt inzwischen auch von wissenschaftlich-medizinischer Seite konkrete Anhaltspunkte für die Existenz der fünften Herzkammer.

Was als „göttlicher Funke“ noch abstrakt klingt, ist nichts anderes als der direkte Zugang zu der Freien Energie, mit der wir rund um die Uhr versorgt werden – unsere Lebenskraft. Es wundert daher nicht, dass sich bei der Entwicklung eines Fötus im Mutterleib als Erstes das Herz als Organ ausbildet. Erst im Anschluss daran bilden sich um das Gehirn und das Herz elektromagnetische Felder. Von Anfang an sind wir also angebunden an die Quelle unserer Lebenskraft – ob wir sie Gott nennen oder das große Mysterium, Kosmos oder Schöpfer. Selbst ohne jeden Glauben ist dies der Fall und kein Mensch ist davon ausgenommen.

# Dein Zugang zur Quelle

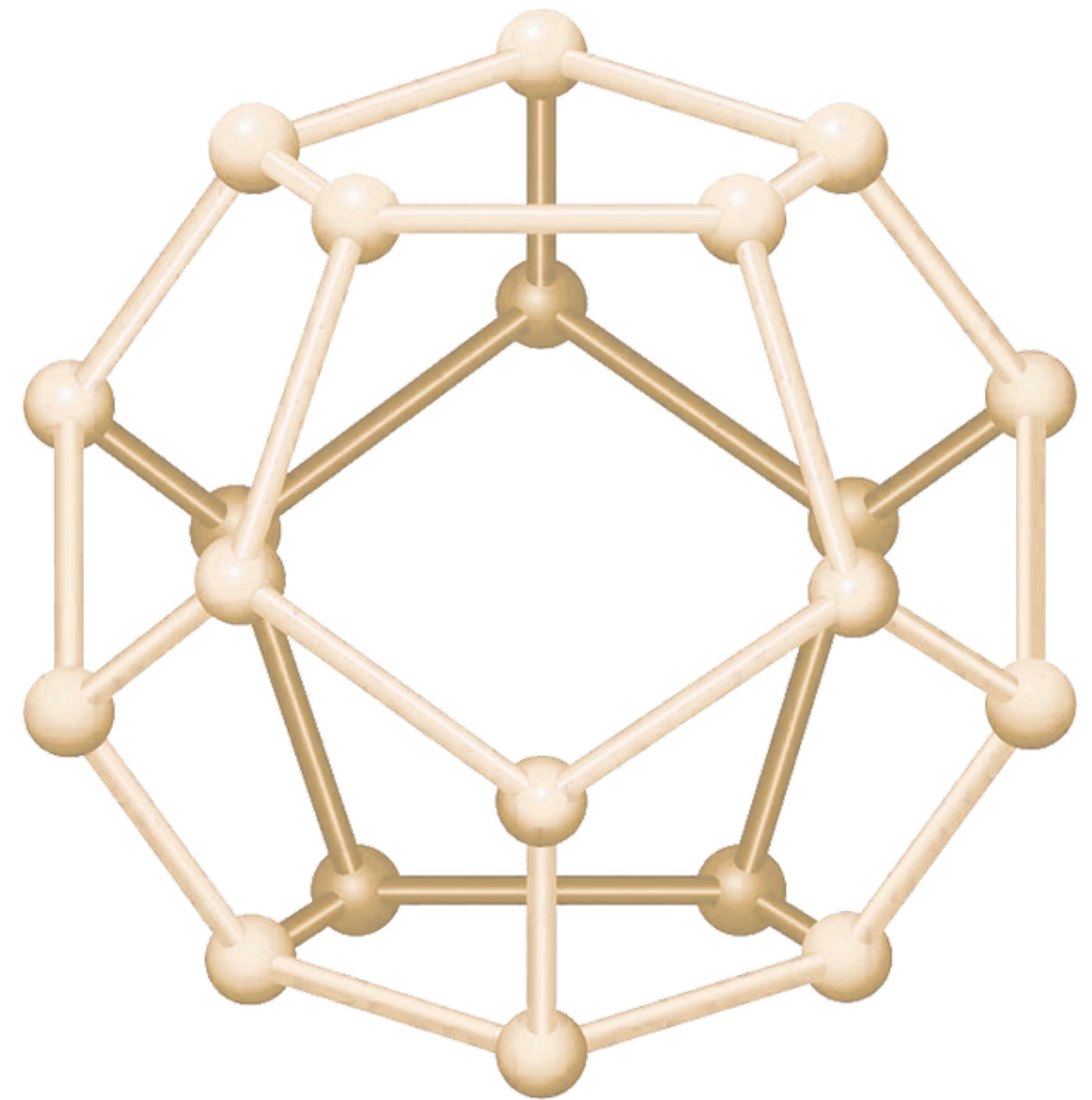


Das mystische Kernstück der Heart Evolution® Technologie ist die Aktivierung der fünften Herzkammer – die du dir als Form des platonischen Dodekaeders vorstellen kannst, eine heilige geometrische Form mit 12 kongruenten regelmäßigen Fünfecken-Flächen.

In meiner Praxis können sich Klient\*innen in ein lebensgroßes Dodekaeder aus Holz ganz direkt hineinsetzen, um in den Genuss der Aktivierung ihrer Energie der fünften Herzkammer zu kommen. Dabei ist immer wieder eine geniale Erfahrung zu beobachten: Die Personen berichten von einer starken Vibration im Körper, sie spüren direkt den angeregten Informationsfluss der freigelegten Lebensenergie.

Was sie spüren, ist der Anstieg der Schwingung in den Körperzellen, denn die energetische Information von „Alles ist möglich!“ wird durch die Blutbahnen in alle Körperzellen gepumpt. Die subtile Vibration ist ein fühlbarer Prozess der entfesselten Seelenenergie, die nunmehr wie bei einem Wasserfließsystem mit der Lebensenergie zusammenfließt.

Die seelische Intention informiert den ganzen Körper, sodass sich der Klient bzw. die Klientin physisch, mental, emotional und spirituell reorganisiert.



Dodekaeder



# Du bist ein Meister, eine Meisterin!



## ***Du bist ein Meister, eine Meisterin!***

Zu deinem Heart Evolution® Starter Kit gehört eine exzellente Einstiegsmeditation und eine Visualisierungshilfe, um eine erste Erfahrung mit der Aktivierung deiner fünften Herzkammer zu machen.

So informierst du dein Zellbewusstsein in Richtung Licht und legst deine seelische Manifestationskraft frei. Mit diesem ersten Schritt schaffst du selbst eine Grundlage für eine Neuausrichtung in deinem Leben.

**Die Botschaft an deine Körperzellen lautet:  
„Ich bin Meister/Meisterin meines Lebens!“**

## *Du bist der Weg deiner Seele!*

Wenn die aktivierte Information „Alles ist möglich“ in Übereinstimmung ist mit dem entfesselten Potenzial deiner Seele, entsteht einerseits ein hoher Grad an Integrität und andererseits Authentizität in deinem Leben. Du stehst jetzt am Anfang dieses Weges zu deiner Meisterschaft. Egal, welche Schwerpunkte sich für dich gerade anbieten – ob es beispielsweise um körperliche Heilung geht, um deine tatsächliche Berufung oder darum, eine Familie zu gründen – kommt es nun darauf an, kontinuierlich die Heart Evolution Technologie anzuwenden.

Ähnlich wie Yoga oder Meditation ist sie ein Praxisweg der Pflege und Übung. Du hast die Möglichkeit, ganz direkt ein entsprechendes individuelles Coaching zu buchen oder gleich an der Heart Evolution® Ausbildung teilzunehmen. Der gesamte Prozess konzentriert sich darauf, dich darin zu unterstützen, innere Blockaden zu lösen, deinen Seelenplan zu erforschen, dein Energieniveau lichtvoll anzuheben und mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Deine Manifestationskraft ist das wesentliche Werkzeug bei der Umsetzung deiner individuellen Lebenspläne. Du hast es in der Hand, deine Vision von Glück und Erfüllung Wirklichkeit werden zu lassen – mit Heart Evolution®.

## *Buchempfehlung*



**Produktinformation zu:**  
Miteinander in Liebe wachsen -  
Energiearbeit für eine glückliche  
Partnerschaft

Produktform: Buch  
Auflage: 1. Auflage  
Seiten: 180  
Verlag: Reichel Verlag  
Erscheint: 02.2024  
Sprache: Deutsch  
Autor: Saresma, Cenk  
Format: 21,0 x 14,5 cm

GTIN: 9783910402027  
ISBN-10: 3-910402-02-X  
ISBN-13: 978-3-910402-02-7



# HEART EVOLUTION®

## Heilausbildungen



### Intuitiver Heiler I

Erinnere dich an deine Schöpferkraft und heile dich selbst! Erlebe die Wirkkraft deiner Heilfähigkeiten und erfahre, wie du sie anwenden kannst.

FÜR DICH



### Intuitiver Master Heiler II

Erlebe, wie du die Heart Evolution® Methode bei anderen professionell anwenden kannst.

FÜR ANDERE



### Intuitiver Persönlichkeitstrainer III

Lerne aktiv mit Gruppenenergie zu arbeiten und diese für Gruppenheilungen zu nutzen. Baue dein Herzensbusiness als HeilerIn auf.

FÜR HEILER\*INNEN



Hier siehst du eine kurze Übersicht der Heart Evolution® Heilausbildungen, die du bei mir absolvieren kannst. Mehr Infos zu Aufbau, Terminen und Buchung findest du auf meiner Website oder erhältst du auf Anfrage.

# Vielen Dank!

*Ich bedanke mich für das  
Interesse an meinem eBook!*

Weitere Infos, Bücher, Termine & Ausbildungen findest du unter  
**[www.heart-evolution.com](http://www.heart-evolution.com)**

Bei Fragen oder Feedback wende dich gerne an mich unter  
**[info@cenk-saresma.com](mailto:info@cenk-saresma.com)**



**Cenk Saresma**  
**Speaker • Autor • Trainer**