Vorwort der Autorin	9
Was bedeutet das Wort Channeling im heutigen Sprachgebrauch für die Menschen?	13
Die Wege der geistigen Kommunikation	27
Das spirituelle Gehirn	31
Der Einstieg: Die Meditation	41
Das geistige Pendeln	45
Das intuitive Schreiben	51
Die mediale Arbeit im Dienst der Menschen als Botschafter zwischen Geist und Materie	55
Ein Einblick in meine Arbeit als Medium der Großen Weißen Bruderschaft	65
Wie wichtig ist das Karma?	73
Das Erkennen der Gegenwart und das Umsetzen des Alten im Heute	81
Die Kommunikation mit der geistigen Ebene	89
Wie gehen wir mit neu gewonnenen Erkenntnissen um?	95

Die zwölf göttlichen Strahlen und ihre Lenker	99
1. Strahl: Lenker oder Chohan: EL MORYA	101
Worte des Meisters El Morya Meditation zum blauen Strahl	
2. Strahl: Lenker oder Chohan: Konfuzius	107
Worte des Meisters Konfuzius Meditation zum goldgelben Strahl	
3. Strahl: Lenkerin oder Chohan: Lady Rowena	114
Worte der Meisterin Rowena Meditation zum rosa Strahl	
4. Strahl: Lenker oder Chohan: Serapis Bey	121
Worte des Meisters Serapis Bey Meditation zum weißen Strahl	
5. Strahl: Lenker oder Chohan: Hilarion	127
Worte des Meisters Hilarion Meditation zum grünen Strahl	
6. Strahl: Lenkerin oder Chohan: Lady Nada	133
Worte der Meisterin Nada Meditation zum roten Strahl	
7. Strahl: Lenker oder Chohan: Saint Germain	139
Worte des Meisters Saint Germain Meditation zum violetten Strahl	

8. Strahl: Lenker oder Chohan: Maha Chohan	144
Worte des Maha Chohan	
Meditation zum aquamarinfarbenen Strahl	
9. Strahl: Lenker oder Chohan: Jesus	149
Worte des Weltenlehrers Jesus	
Meditation zum magentafarbenen Strahl	
10. Strahl: Lenker oder Chohan: Kuthumi	154
Worte des Weltenlehrers Kuthumi	
Meditation zum goldenen Strahl	
11. Strahl: Lenker oder Chohan: Maitreya	159
Worte von Maitreya	
Meditation zum pfirsichfarbenen Strahl	
12. Strahl: Lenker oder Chohan: Sanat Kumara	163
Worte von Sanat Kumara, dem Alten der Tage	
Meditation zum opalfarbenen Strahl	
Über die Autorin	168