



Sophia und ihre Sophienengel

November 2026

Monatliches-Meditations-Channeling

Schließe deine Augen, folge dem Rhythmus deines Atems und dann lass dich heute einmal von mir Sophia abholen, abholen aus deinem alltäglichen Denken, abholen aus deinem Tun. Jetzt für diese Zeit gibt es nichts zu tun, du darfst einfach sein.
So wie du gerade bist, bist du mir willkommen.

Nun beginnt sie, die Zeit vor der sich so viele Menschen fürchten, die Zeit der Dunkelheit. Die Tage werden immer kürzer, die Nächte sind lang und dunkel. Und auch am Tage mag es manchmal so gar nicht mehr hell werden. Gehörst auch du dazu, fürchtest du dich vor dieser Zeit, möchtest sie am liebsten verdrängen oder dich ablenken?

Nun, das tun viele Menschen, nicht wahr, sie verdrängen, sie suchen Ablenkung im Außen. Und doch weißt du, der du jetzt oder die du hörst meine Botschaft, wenn du verdrängst, wenn etwas aufsteigen will, wenn etwas die Zeit nutzen möchte, in der du dich gerade befindest, dann wird es dich einholen, so oder so. Aber du hast die Wahl, ob du das
So oder das andere So wählst.

Wenn du dich hingibst dem Rhythmus deines Atems, spürst du, wie er dich trägt, wie er dich auch abholt. Und wenn du dabei deine Augen geschlossen hältst, kommst du an, von Atemzug zu Atemzug immer mehr in dir selbst, bei dir selbst. Dann wird das
Außen immer unwichtiger.

Und so wie der Rhythmus des Atems dich trägt und abholen kann, so kann das auch der Rhythmus eines Jahreszyklus, denn in eurem Land, in eurem Kulturkreis, seid ihr unterworfen den Jahreszeiten, die euch so bildlich und so wahrhaftig auch den Rhythmus eines Lebens symbolisieren, aufzeigen. Und jetzt beginnt der lange Schlaf eines Jahres. Es ist die Nacht, die Natur ruht sich aus. Nun all diese Dinge weißt du schon, sind dir bewusst, hast du schon oft und oft gehört, wirst immer wieder daran erinnert. Aber es zu wissen ist noch einmal etwas ganz anderes, als es zu durchleben oder gar zu fühlen.

In der Nacht ruht sich alles aus, findet dein Körper Ruhe und auch dein Geist. Doch ist das immer so?

So kannst du doch einen Jahreszyklus auch auf einen Tag übertragen. In der Nacht ist es dunkel. So sollte es zu mindestens sein, damit du Ruhe findest. So wie es auch dunkel ist, wenn du die Augen schließt, damit du Abstand gewinnst auf all deinen Ebenen des Körpers, des Geistes. Es ist wichtig, das weißt du.

Nun haben viele Menschen, und vielleicht gehörst du auch dazu, eine tiefe Urangst vor Dunkelheit, denn so vieles ist in vielen Zeitepochen schon geschehen. Und eines, was in euch allen, die ihr vernehmt immer wieder diese Botschaften, ruht, ist das Wissen, die Erfahrung, die ihr durchlaufen habt, der Untergang einer großen Ära, einer Zeitepoche.

Das ist in vielen von euch noch tief verankert als großes, traumatische Erfahrung. Denn danach lag große, lange Dunkelheit über der Erde und die Angst breitete sich aus, das Unverständnis. Doch all das, hat es dazu geführt, dass es nicht mehr gibt diesen wunderbaren Planeten? Hat es dazu geführt, dass es die Menschen nicht mehr gibt, oder dich? Nein.

Du, genau du hast dich ja wieder entschieden, in menschliches Leben zu kommen, hast nicht verzagt, hast dich nicht der Angst hingegeben. Denn du weißt., dass du immer bist. Und auch dieser Planet Erde, der schon so vieles hat durchlebt, ist noch immer da. Das allein sollte doch dir und allen Menschen immer wieder aufs Neue zeigen, dass es weitergeht. Und dass auch dann, wenn etwas gar zu schlimm, gar zu schrecklich ist, es auch dazu führt, daran sich weiterzuentwickeln und zu wachsen.

Diese Zeit jetzt im Moment ist auch dazu angetan zurückzuschauen und dankbar zu sein. So wie du dankbar sein darfst auch für die Erfahrungen, die du durchlaufen hast, die weit, weit zurückliegen, die dich haben verändert, die dich auch haben gestärkt, die dein Vertrauen, aber auch deinen Mut haben enorm wachsen lassen. So kannst du auch zurückschauen in diesem Jahr. Du kannst dich noch erinnern, als das Jahr begonnen hat, was du dir hast erbeten, was du erhofft hast, welche Wünsche da waren. Was hast du alles umsetzen können?

Was hat sich dir in den Weg gestellt und du hast es trotz allem erreicht, hast nicht aufgegeben, bist nicht liegen geblieben? Nicht wahr, du hast weitergemacht, so wie du es schon immer getan hast?

Und so reihten sich Leben an Leben, so wie sich in einem Jahr Stunde an Stunde, Atemzug an Atemzug, Tag an Tag, aneinanderreihet.

Und nun bist du angekommen wieder einmal in dieser Jahreszeit, die Zeit wo Menschen sich gerne zurückziehen auch in ihre Häuser, in ihre Wohnungen, wo eine Kerze wieder eine ganz besondere Aura umgibt.

Denn ein Licht, das Licht einer Kerze kannst du erst dann wirklich zu schätzen wissen und wahrnehmen, wenn es ist dämmerig oder gar dunkel. Entzünde einmal eine Kerze im strahlenden Sonnenschein, nun, du wirst überhaupt nicht auf diese Idee kommen, nicht wahr, sie ist kaum wahrnehmbar. Aber jetzt ist die Zeit, wo das Licht eine ganz neue Bedeutung, eine ganz andere Qualität hat.

Und darum bin **ich Sophia** gekommen, denn ich gebe dir das Licht, das du manchmal glaubst verloren oder vergessen zu haben. Es ist alles da, auch dann und auch damals, als die große Dunkelheit sich über die Erde legte, war immer das Licht an deiner, an eurer aller Seite. Aber immer dann, wenn die Angst übermächtig wird, dann vergessen die Menschen für einen Moment, dass sie niemals sind alleine, auch nicht in den tiefsten, dunkelsten Zeiten ihres Lebens.

Niemals hat euch das Göttliche, hat euch das Licht verlassen, auch nicht in dieser Zeit. Niemals wird das geschehen. Du kannst nichts aber auch nichts tun, dass das Licht dich vergisst oder gar fallen lässt. Alle, alle gehören dazu und du auch, vergiss das niemals. Es ist nur, und das weißt du, dass du selbst die Trennung herbeiführst über deine Gedanken, über das, wo du dich dann hinwendest.

Wenn du dich voll, ganz und gar der Angst hingibst, dann wird die Angst dich umhüllen, dann wird sie dir suggerieren, dass es keine Hoffnung, kein Licht gibt. Aber du weißt es doch besser. Manchmal ergibt es sich, dass man mal für einen Moment sich diesen Dingen hingibt, auch der Dunkelheit, auch den Ängsten, Schatten, Befürchtungen, aber du hast es doch bis hier, bis jetzt in diesen Moment auch erreicht, dass du niemals warst darin vollkommen verloren.

Denn es gibt immer ein Licht, was dir wieder Hoffnung gibt. Es kommt immer von irgendwo ein Lichtlein her, nicht wahr? Heißt es nicht so in eurer Sprache, wenn du glaubst, es geht nicht mehr weiter? Aber ist das immer ein Licht, wie du es jetzt von mir erfährst?

Nein, ein Licht kann auch ein Mensch sein, der genau zur rechten Zeit an dich denkt, sich bei dir meldet, dich abholen will. Ein Licht kann auch der Blick eines Tieres sein, was dich anschaut. Ein Licht kann ein Gedankenblitz sein, indem du an etwas denkst in deinem Leben, was dich glücklich gemacht hat.

Was auch immer geschieht, du weißt, dass immer, von irgendwoher, sei es aus dem Irdischen, sei es aus lichten Höhen, etwas wird versuchen, dich zu erreichen, weil alles miteinander verbunden ist und weil wir auch wirken, auf vielerlei Ebenen.

Wenn du einmal dir vorstellst, dass du ein Teil von allem bist, dass du mit allem bist verbunden, dann wissen doch alle um dich herum, wenn es dir nicht gut geht, wenn es dir schlecht geht. Und dann ist es wie als ob ein Ruf erschallt an all die, die mit dir verbunden sind. Und sie eilen herbei, und schauen, was sie tun können, um dich wieder herauszuholen aus der Dunkelheit, aus dem Mantel der Schatten, den du dann umgelegt hast für eine Weile.

Glaube mir, das ist immer so gewesen in deinem Leben und das wird auch immer weiter so geschehen. So wie es auch im Großen und Ganzen mit euch Menschen geschieht. Die Hoffnung, allein wenn du hoffst, allein wenn Menschen hoffen, ist das doch immer ein Funke, ist das doch immer ein Zeichen, dass sie glauben, dass sie es für möglich halten. Und allein dass du an Wunder glaubst, auf ein Wunder hoffst, lässt es doch schon für dich erfahrbar erscheinen, nicht wahr?

Darum darfst du immer hoffen. Die Hoffnung ist wie eine Form des Gebetes. Denn nichts anderes ist doch auch ein Gebet, eine Bitte: „Bitte helft mir und ich hoffe, dass die Hilfe mir gegeben wird.“ Und sie wird euch immer gegeben, sie wird auch dir gegeben. Nur wenn du in deinen Vorstellungen bist zu sehr verhaftet, wenn du eine klare Vorstellung hast, wie die Hilfe auszusehen hat, nun ja, dann wird es etwas schwierig für dich, denn Hilfe kommt oft in ganz anderer Form.

Aber wenn du deine Vorstellung, wie Hilfe auszusehen hat, beiseite schiebst, wenn du in deinem Gebet, in deiner Hoffnung gibst, wie auch immer die Hilfe aussieht, ich weiß, sie wird mir gegeben, aber ich weiß auch. Dass ich nicht wissen kann, was das Beste für mich ist.

Ich glaub es nur zu wissen, aber manchmal liege ich auch falsch. Und darum vertraue ich auch, dass die Hilfe genauso kommt, wie es mir dient, wie es für mich richtig ist.

Und so ist Glaube, Vertrauen und Hoffnung etwas, was die Menschen immer, immer wieder hat bewegt aufzustehen, weiterzugehen und ihr Leben zu leben und niemals aufgeben, auch wenn es noch so schlimm erscheint. Alles ist immer möglich, vertraue, vertraue weiterhin. Glaube und hoffe, so wie es dich schon immer hat weitergehen lassen, bis zu dem heutigen Tag, bis in das Hier und Jetzt.

Und da wir darüber schon gesprochen haben, dass die Dunkelheit, in der ihr euch jetzt befindet, der Schlaf eines Jahres bedeutet. Und da der Schlaf auch so wichtig ist auch für dich, um zur Ruhe zu kommen, werde ich dir jetzt, werde ich euch allen, noch eine Unterstützung mitgeben.

Wir alle, nicht nur **ich Sophia, wir sind die Sophien, Sophienengel**, die immer da sind, wenn Menschen glauben, es geht nicht mehr weiter. Und das geschieht oft in Zeiten der Dunkelheit, in Zeiten von großer Angst. **Du kannst uns auch nennen die Engel der Nacht.**

Und wenn du jetzt dir vorstellst, dass es Abend ist und du zu Bette gehen möchtest, und wenn du dann in deinem Bette ruhst, das Licht ausschaltest, dann sind wir da, wir Sophienengel. Wir stehen um dein Bett. Wir wachen über deinen Schlaf. Du bist niemals alleine. Und ganz besonders in Zeiten, die nicht einfach sind für dich, dann eilen wir alle herbei und rufen noch weitere Energien zur Unterstützung herbei.

Und du weißt, da gibt es unendliche viele, auch die, mit denen du in vielen Leben warst verbunden, auch die, die schon gegangen sind auf die andere Ebene und auch die, die vor dir waren, die dir geholfen haben den Weg zu ebnen, den du weitergehst, den sie vorbereiten haben, den du jetzt fortführst, ihr nennt sie Ahnen. Alle, alle sind mit dir verbunden.

Oh du geliebtes Menschenkind, sei dir bewusst, wie sehr du bist verbunden mit allem was ist. Ein wunderbares, großes, leuchtendes, kristallines, helles Netzwerk. Doch nun zu deinem Schlaf. Vielleicht bist du unruhig, der Tag hat dich sehr gefordert. Dein Körper ist in Unruhe, deine Nerven kommen nicht zur Ruhe und schon gar nicht deine Gedanken. Du machst dir Sorgen. Du hast eine Aufgabe, willst sie lösen, hast keine Antwort auf Fragen, hast Befürchtungen. Vielleicht stehst du gerade vor Entscheidungen, vor großen Herausforderungen. Vielleicht bist du auch im Schmerz, in der Trauer, weil das Leben nicht so ist, wie du es dir gewünscht hast oder weil sich etwas in deinem Leben ereignet hat, was dich schwer hat an allem hat zweifeln lassen.

Was auch immer dich gerade bewegt, du bekommst jetzt eine Schale überreicht. Sie ist hell, leuchtend und groß Du darfst es dir einfach vorstellen, du musst es nicht sehen. Lass dich einfach einmal darauf ein, dass die Sophienengel dir eine Schale überreichen. Sie ist leer und du darfst sie jetzt füllen. All das, was dich beschwert, Schmerzen in deinem Körper, Unruhe, Sorgen, Gedanken, Ängste, Aufgaben, die du noch nicht gelöst hast, Fragen auf die du keine Antwort findest. Alles was dich gerade umtreibt, alles was dich schwer macht, alles hörst du, alles kannst du in diese Schale geben. Tu es einfach, übergib es.

Lass es aus dir herausfließen. Du kannst es sogar sinnbildlich mit Händen hineingeben. Du kannst dir vorstellen, dass ein Strom aus deinem Körper fließt, aus deinem Kopfe oder aus einem Energiezentrum deines Körpers. Stell es dir ruhig vor, wie dunkler Rauch aus dir herausfließt. Und alles fließt in diese Schale, alles, hörst du?

Die Schale nimmt alles auf. Und wenn es vollbracht ist, nehmen wir die Schale für die Zeit deines Schlafes in Obhut. Und wir legen einen durchscheinenden, weißen Schleier darüber. Du musst dir keine Sorgen oder Gedanken machen, wir bewahren es nur für dich auf, damit du zur Ruhe kommst, damit du weißt, du hast jetzt nichts weiter zu tun, als ganz sanft in den Schlaf zu sinken.

Du darfst dich dem Schlaf hingeben, denn wir wachen über dich, hörst du, wir wachen und werden dir diese Schale am Morgen wieder zurückgeben. Und so sinkst du in einen tiefen, tiefen Schlaf, verlierst dich in Träumen, in denen du den Tag und all deine Erlebnisse kannst verarbeiten. Deine Seele begibt sich auf Reisen, dein Körper liegt ruhig, behütet und bewacht in deinem Bette. Nichts kann dir geschehen, wir wachen über dich.

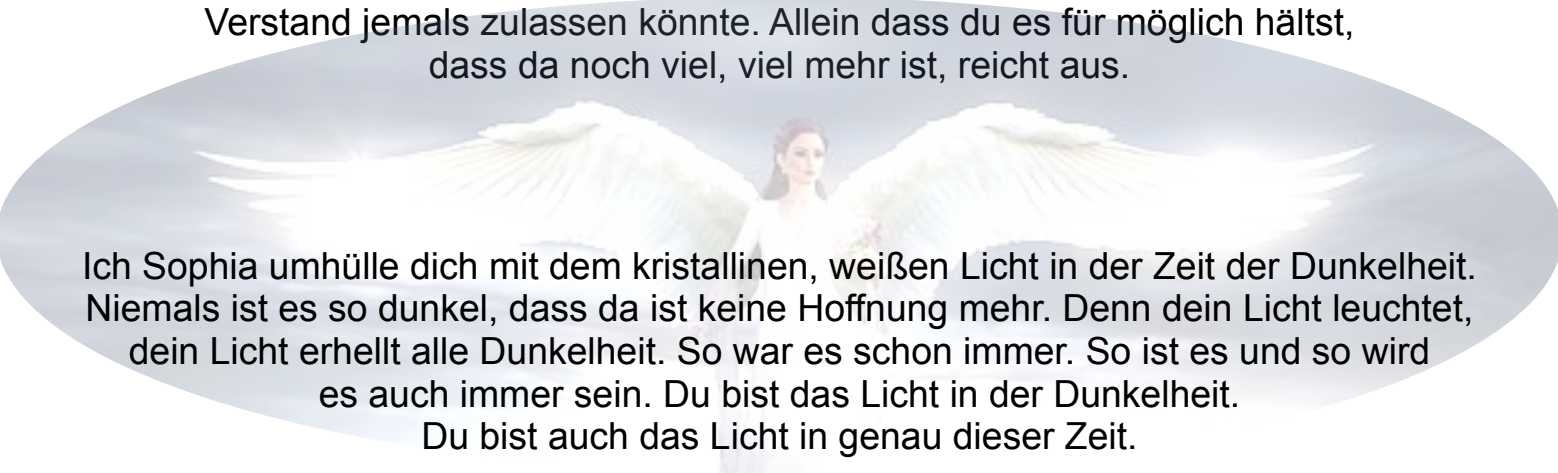
Ich Sophia und all meine Sophienengel, die Engel der Nacht, die deinen Schlaf behüten und bewachen dich. Und am Morgen, wenn du erwachst, überreichen wir die Schale dir. Du bist noch nicht wirklich richtig wach, du bist noch halb im Schlaf. Und dann bekommst du sie, diese Schale. Der Schleier hebt sich und du wirst feststellen, die Schale ist gar nicht mehr so schwer, sie ist gar nicht mehr so gefüllt. Vieles was du hineingegeben hast, hat sich in der Nacht verändert, wurde verwandelt, Manches findest du gar nicht mehr. Und dann bekommst du all das zurück. Und so wie die Schale sich gar nicht mehr so schwer und voll anfühlt, so fühlen sich auch plötzlich all deine Sorgen, Gedanken, Befürchtungen gar nicht mehr so schwer an, denn du hast dich über Nacht im Schlaf erholt. Du bist voller Tatendrang, hast neues Vertrauen, hast Mut und Hoffnung zurück erhalten. War das vielleicht auch in der Schale? Haben wir in der Nacht etwas gezaubert? Wie auch immer.

Du weißt jetzt, dass du den Tag mit all seinen Herausforderungen, mit all dem was er sich für dich ausgedacht hat, wunderbar, leicht und mit Freude wirst durchleben. Alles was noch so schwer erschien am Abend oder in der Nacht, als du nicht einschlafen konntest, als du dich herumgewälzt hast, Unruhe war, all das fühlt sich gar nicht mehr so an. Es ist in der Nacht etwas geschehen, mit dir und mit dem was du befürchtest hast, was dich beschäftigt hat. Auch dein Körper fühlt sich leichter an, alles in dir fühlt sich leichter an.

Und so weißt du nun, dass du immer, wenn wieder einmal dir das widerfährt, du dich schwer fühlst, voller Angst, voller Unruhe, du dich mit uns kannst verbinden. Wir sind immer da, auch dann, wenn du dich nicht verbindest, auch dann wenn dich nicht an uns denkst, ja sogar noch nicht einmal an uns glaubst, wir sind immer da. Aber in dem Moment wo du uns rufst, in dem Moment, wo du dich verbindest, und wenn du es dir nur vorstellst, es reicht vollkommen aus, verändert sich etwas in deiner Bewusstheit, verändert sich etwas in deinem Denken, in deinem ganzen dich umgebenden Energiefeld und das ist spürbar für dich, das fühlst du.

Stell es dir vor. Ob du uns rufst, uns bittest, wie auch immer, wir sind da. Aber wenn du dich ganz bewusst mit uns verbindest, dann spürst du in dir auch ganz direkt die Veränderung. Und übergib immer wieder jeden Abend oder auch in der Nacht, wenn du nicht schlafen kannst, all das was dich beschwert, belastet und leg es in die Schale. Wir geben dir alles wieder zurück, was du brauchst, um den Tag zu durchleben. Wir können nicht dein Leben leben, wir werden nichts hinweg nehmen, was du noch brauchst an Erfahrung, aber wir können dir helfen, dass es leichter wird.

Wir senden dir jede Nacht unsere Liebe, unser Licht. Wir erinnern dich jede Nacht daran, dass du bist nicht alleine, dass du bist verbunden mit allem was ist, dass du bist verbunden weit darüber hinaus, was dein Verstand jemals zulassen könnte. Allein dass du es für möglich hältst, dass da noch viel, viel mehr ist, reicht aus.



Ich Sophia umhülle dich mit dem kristallinen, weißen Licht in der Zeit der Dunkelheit. Niemals ist es so dunkel, dass da ist keine Hoffnung mehr. Denn dein Licht leuchtet, dein Licht erhellt alle Dunkelheit. So war es schon immer. So ist es und so wird es auch immer sein. Du bist das Licht in der Dunkelheit.
Du bist auch das Licht in genau dieser Zeit.

Ich Sophia segne dich.
Ich Sophia segne euch alle.
Licht in der Dunkelheit leuchtet und erhellt alles was ist.