

## HAVAMÁL

I.

1.  
Gáttir allar,  
áðr gangi fram,  
um skoðask skyli,  
um skyggnast skyli,  
því at óvíst er at vita,  
hvar óvinir  
sitja á fleti fyrir.

2.  
Gefendr heilir!  
Gestr er inn kominn,  
hvar skal sitja sjá?  
Mjök er bráðr,  
sá er á bröndum skal  
síns of freista frama.

3.  
Elds er þörf,  
þeims inn er kominn  
ok á kné kalinn;  
matar ok váða  
er manni þörf,  
þeim er hefr um fjall farit.

4.  
Vatns er þörf,  
þeim er til verðar kemr,  
þerru ok þjóðlaðar,  
góðs of æðis,  
ef sér geta mætti,  
orðs ok endrþögu.

5.  
Vits er þörf,  
þeim er víða ratar;  
dælt er heima hvat;  
at augabragði verðr,  
sá er ekki kann  
ok með snotrum sitr.

6.  
At hyggjandi sinni  
skyli-t maðr hræsinn vera,  
heldr gætinn at geði;  
þá er horskr ok þögull  
kemr heimisgarða til,  
sjaldan verðr víti vörum,  
því at óbrigðra vin  
fær maðr aldregi

en mannvit mikit.

7.  
Inn vari gestr,  
er til verðar kemr,  
þunnu hljóði þegir,  
eyrum hlýðir,  
en augum skoðar;  
svá nýsisk fróðra hverr fyrir.

8.  
Hinn er sæll,  
er sér of getr  
lof ok líknstafi;  
ódælla er við þat,  
er maðr eiga skal  
annars brjóstum í.

9.  
Sá er sæll,  
er sjalfr of á  
lof ok vit, meðan lifir;  
því at ill ráð  
hefr maðr oft þegit  
annars brjóstum ór.

10.  
Byrði betri  
berr-at maðr brautu at  
en sé mannvit mikit;  
auði betra  
þykkir þat í ókunnum stað;  
slíkt er válaðs vera.

11.  
Byrði betri  
berr-at maðr brautu at  
en sé mannvit mikit;  
vegnest verra  
vegr-a hann velli at  
en sé ofdrykkja öls.

12.  
Er-a svá gótt  
sem gótt kveða  
öl alda sona,  
því at færa veit,  
er fleira drekkir  
síns til geðs gumi.

13.  
Óminnishegri heitir  
sá er yfir öldrum þrumir,  
hann stelr geði guma;

þess fugls fjöðrum  
ek fjötraðr vark  
í garði Gunnlaðar.

14.  
Ölr ek varð,  
varð ofrölví  
at ins fróða Fjalars;  
því er öldr bazt,  
at aftr of heimtir  
hverr sitt geð gumi.

15.  
Þagalt ok hugalt  
skyli þjóðans barn  
ok vígdjarft vera;  
glaðr ok reifr  
skyli gumna hverr,  
unz sinn bíðr bana.

16.  
Ósnjallr maðr  
hyggsk munu ey lifa,  
ef hann við víg varask;  
en elli gefr  
hánnum engi frið,  
þótt hánnum geirar gefi.

17.  
Kópir afglapi  
er til kynnis kemr,  
þylsk hann um eða þrumir;  
allt er senn,  
ef hann sylg of getr,  
uppi er þá geð guma.

18.  
Sá einn veit  
er víða ratar  
ok hefr fjöld of farit,  
hverju geði  
stýrir gumna hverr,  
sá er vitandi er vits.

19.  
Haldi-t maðr á kerí,  
drekki þó at hófi mjöð,  
mæli þarft eða þegi,  
ókynnis þess  
vár þik engi maðr,  
at þú gangir snemma at sofa.

20.  
Gráðugr halr,

nema geðs viti,  
etr sér aldrtreaga;  
oft fær hlægis,  
er með horskum kemr,  
manni heimskum magi.

21.  
Hjarðir þat vitu,  
nær þær heim skulu,  
ok ganga þá af grasi;  
en ósviðr maðr  
kann ævagi  
síns of mál maga.

22.  
Vesall maðr  
ok illa skapi  
hlær at hvívetna;  
hittki hann veit,  
er hann vita þyrfti,  
at hann er-a vamma vanr.

23.  
Ósviðr maðr  
vakir um allar nætr  
ok hyggr at hvívetna;  
þá er móðr,  
er at morgni kemr,  
allt er víl sem var.

24.  
Ósnotr maðr  
hyggr sér alla vera  
viðhlæjendr vini;  
hittki hann fiðr,  
þótt þeir um hann fár lesi,  
ef hann með snotrum sitr.

25.  
Ósnotr maðr  
hyggr sér alla vera  
viðhlæjendr vini;  
þá þat finnr,  
er at þingi kemr,  
at hann á formælendr fáa.

26.  
Ósnotr maðr  
þykkisk allt vita,  
ef hann á sér í vá veru;  
hittki hann veit,  
hvat hann skal við kveða,  
ef hans freista firar.

27.

Ósnotr maðr,  
er með aldir kemr,  
þat er bazt, at hann þegi;  
engi þat veit,  
at hann ekki kann,  
nema hann mæli til margt;  
veit-a maðr,  
hinn er vettki veit,  
þótt hann mæli til margt.

28.

Fróðr sá þykkisk,  
er fregna kann  
ok segja it sama;  
eyvitu leyna  
megu ýta synir,  
því er gengr um guma.

29.

Ærna mæli,  
sá er æva þegir,  
staðlausu stafí;  
hraðmælt tunga,  
nema haldendr eigi,  
oft sér ógótt of gelr.

30.

At augabragði  
skal-a maðr annan hafa,  
þótt til kynnis komi;  
margr þá fróðr þykkisk,  
ef hann freginn er-at  
ok nái hann þurrfjallr þruma.

31.

Fróðr þykkisk,  
sá er flóttá tekr,  
gestr at gest hæðinn;  
veit-a görla,  
sá er of verði glissir,  
þótt hann með grömum glami.

32.

Gummar margir  
erusk gagnhollir,  
en at virði vrekask;  
aldar róg  
þat mun æ vera,  
órir gestr við gest.

33.

Árliga verðar  
skyli maðr oft fáa,

nema til kynnis komi:  
str ok snópir,  
lætr sem solginn sé  
ok kann fregna at fáu.

34.

Afhvarf mikit  
er til ills vinar,  
þótt á brautu búi,  
en til góðs vinar  
liggja gagnvegir,  
þótt hann sé firr farinn.

35.

Ganga skal,  
skal-a gestr vera  
ey í einum stað;  
ljúfr verðr leiðr,  
ef lengi sitr  
annars fletjum á.

36.

Bú er betra,  
þótt lítit sé,  
halr er heima hverr;  
þótt tvær geitr eigi  
ok taugreftan sal,  
þat er þó betra en bæn.

37.

Bú er betra,  
þótt lítit sé,  
halr er heima hverr;  
blóðugt er hjarta,  
þeim er biðja skal  
sér í mál hvert matar.

38.

Vápnnum sínum  
skal-a maðr velli á  
feti ganga framar,  
því at óvíst er at vita,  
nær verðr á vegum úti  
geirs of þörf guma.

39.

Fannk-a ek mildan mann  
eða svá matar góðan,  
at væri-t þiggja þegit,  
eða síns féar  
svági [glöggvan],  
at leið sé laun, ef þægi.

40.

Féar síns,  
er fengit hefr,  
skyli-t maðr þörf þola;  
oft sparir leiðum,  
þats hefr ljúfum hugat;  
margt gengr verr en varir.

41.  
Vápnnum ok váðum  
skulu vinir gleðjask;  
þat er á sjalfum sýnst;  
viðrgefendr ok endrgefendr  
erusk lengst vinir,  
ef þat bíðr at verða vel.

42.  
Vin sínum  
skal maðr vinr vera  
ok gjalda gjöf við gjöf;  
hlátr við hlátri  
skyli hölðar taka  
en lausung við lygi.

43.  
Vin sínum  
skal maðr vinr vera,  
þeim ok þess vin;  
en óvinar síns  
skyli engi maðr  
vinar vinr vera.

44.  
Veiztu, ef þú vin átt,  
þann er þú vel trúir,  
ok vill þú af hánnum gótt geta,  
geði skaltu við þann blanda  
ok gjöfum skipta,  
fara at finna oft.

45.  
Ef þú átt annan,  
þanns þú illa trúir,  
vildu af hánnum þó gótt geta,  
fagrt skaltu við þann mæla  
en flátt hyggja  
ok gjalda lausung við lygi.

46.  
Það er enn of þann  
er þú illa trúir  
ok þér er grunr at hans geði,  
hlæja skaltu við þeim  
ok um hug mæla;  
glík skulu gjöld gjöfum.

47.  
Ungr var ek forðum,  
fór ek einn saman,  
þá varð ek villr vega;  
auðigr þóttumk,  
er ek annan fann,  
maðr er manns gaman.

48.  
Mildir, fræknir  
menn bazt lifa,  
sjaldan sýt ala;  
en ósnjallr maðr  
uggir hotvetna,  
sýtir æ glöggr við gjöfum.

49.  
Váðir mínar  
gaf ek velli at  
tveim trémönnum;  
rekkar þat þóttusk,  
er þeir rift höfðu;  
neiss er nökkviðr halr.

50.  
Hrörnar þöll,  
sú er stendr þorpi á,  
hlýr-at henni börkr né barr;  
svá er maðr,  
sá er manngi ann.  
Hvat skal hann lengi lifa?

51.  
Eldi heitari  
brennr með illum vinum  
friðr fimm daga,  
en þá sloknar,  
er inn sétti kemr,  
ok versnar allr vinskapr.

52.  
Mikit eitt  
skal-a manni gefa;  
oft kaupir sér í litlu lof,  
með halfum hleif  
ok með höllu keru  
fekk ek mér féлага.

53.  
Lítilla sanda  
lítilla sæva  
lítill eru geð guma;  
því allir menn

urðu-t jafnspakir;  
half er öld hvar.

54.  
Meðalsnotr  
skyli manna hverr;  
æva til snotr sé;  
þeim er fyrða  
fegrst at lifa,  
er vel margt vitu.

55.  
Meðalsnotr  
skyli manna hverr,  
æva til snotr sé;  
því at snotrs manns hjarta  
verðr sjaldan glatt,  
ef sá er alsnotr, er á.

56.  
Meðalsnotr  
skyli manna hverr,  
æva til snotr sé;  
örlög sín  
viti engi fyrir,  
þeim er sorgalausastr sefi.

57.  
Brandr af brandi  
brenn, unz brunninn er,  
funi kveikisk af funa;  
maðr af manni  
verðr at máli kuðr,  
en til dælskr af dul.

58.  
Ár skal rísa,  
sá er annars vill  
fé eða fjör hafa;  
sjaldan liggjandi ulfr  
lær of getr  
né sofandi maðr sigr.

59.  
Ár skal rísa,  
sá er á yrkjendr fáa,  
ok ganga síns verka á vit;  
margt of dvelr,  
þann er um morgin sefr,  
hálf er auðr und hvötum.

60.  
Þurra skíða  
ok þakinna næfra,

þess kann maðr mjöt,  
þess viðar,  
er vinnask megi  
mál ok misseri.

61.  
Þveginn ok mettr  
ríði maðr þingi at,  
þótt hann sé-t væddr til vel;  
skúa ok bróka  
skammisk engi maðr  
né hests in heldr,  
þótt hann hafi-t góðan

62.  
Snapir ok gnafir,  
er til sævar kemr,  
örn á aldinn mar;  
svá er maðr,  
er með mörgum kemr  
ok á formælendr fáa.

63.  
Fregna ok segja  
skal fróðra hverr,  
sá er vill heitinn horskr;  
einn vita  
né annarr skal,  
þjóð veit, ef þrír ro.

64.  
Ríki sitt  
skyli ráðsnotra  
hverr í hófi hafa;  
þá hann þat finnr,  
er með fræknum kemr  
at engi er einna hvatastr.

65.  
-- -- -- --  
orða þeira,  
er maðr öðrum segir  
oft hann gjöld of getr.

66.  
Mikilsti snemma  
kom ek í marga staði,  
en til síð í suma;  
öl var drukkit,  
sumt var ólagat,  
sjaldan hittir leiðr í líð.

67.  
Hér ok hvar

myndi mér heim of boðit,  
ef þyrftak at málungi mat,  
eða tvau lær hengi  
at ins tryggva vinar,  
þars ek hafða eitt etit.

68.

Eldr er beztr  
með ýta sonum  
ok sólar sýn,  
heilynði sitt,  
ef maðr hafa náir,  
án við löst at lifa.

69.

Er-at maðr alls vesall,  
þótt hann sé illa heill;  
sumr er af sonum sæll,  
sumr af frændum,  
sumr af fé ærnu,  
sumr af verkum vel.

70.

Betra er lifðum  
en sé ólifðum,  
ey getr kvíkr kú;  
eld sá ek upp brenna  
auðgum manni fyrir,  
en úti var dauðr fyr durum.

71.

Haltr ríðr hrossi,  
hjörð rekr handar vanr,  
daufr vegr ok dugir,  
blindr er betri  
en brenndr séi,  
nýtr manngi nás.

72.

Sonr er betri,  
þótt sé síð of alinn  
eftir genginn guma;  
sjaldan bautarsteinar  
standa brautu nær,  
nema reisi niðr at nið.

73.

Tveir ro eins herjar,  
tunga er höfuðs bani;  
er mér í heðin hvern  
handar væni.

74.

Nótt verðr feginn

sá er nesti trúir,  
skammar ro skips ráar;  
hverf er haustgríma;  
fjölð of viðrir  
á fimm dögum  
en meira á mánuði.

75.

Veit-a hinn,  
er vettki veit,  
margr verðr af aurum api;  
maðr er auðigr,  
annar óauðigr,  
skyli-t þann vítká váar.

76.

Deyr fé,  
deyja frændr,  
deyr sjalfr it sama,  
en orðstírr  
deyr aldregi,  
hveim er sér góðan getr.

77.

Deyr fé,  
deyja frændr,  
deyr sjalfr it sama,  
ek veit einn,  
at aldrei deyr:  
dómr um dauðan hvern.

78.

Fullar grindr  
sá ek fyr Fitjungs sonum,  
nú bera þeir vánar vöð;  
svá er auðr  
sem augabragð,  
hann er valtastr vina.

79.

Ósnotr maðr,  
ef eignask getr  
fé eða fljóðs munuð,  
metnaðr hán um þróask,  
en mannvit aldregi,  
fram gengr hann drjúgt í dul.

80.

Þat er þá reynt,  
er þú að rúnum spyr  
inum reginkunnum,  
þeim er gerðu ginnregin  
ok fáði fimbulpulr,  
þá hefir hann bazt, ef hann þegir.

81.

At kveldi skal dag leyfa,  
konu, er brennd er,  
mæki, er reyndr er,  
mey, er gefin er,  
ís, er yfir kemr,  
öl, er drukkit er.

82.

Í vindi skal við höggva,  
veðri á sjó róa,  
myrkri við man spjalla,  
mörg eru dags augu;  
á skip skal skriðar orka,  
en á skjöld til hlífar,  
mæki höggs,  
en mey til kossa.

83.

Við eld skal öl drekka,  
en á ísi skriða,  
magran mar kaupa,  
en mæki saurgan,  
heima hest feita,  
en hund á búi.

II.

84.

Meyjar orðum  
skyli manngi trúa  
né því, er kveðr kona,  
því at á hverfanda hvéli  
váru þeim hjörtu sköpuð,  
brigð í brjóst of lagið.

85.

Brestanda boga,  
brennanda loga,  
gínanda ulfi,  
galandi kráku,  
rýtanda svíni,  
rótlausum viði,  
vaxanda vági,  
vellanda katli,

86.

Fljúganda fleini,  
fallandi báru,  
ísi einnættum,  
ormi hringlegnum,  
brúðar beðmálum

eða brotnu sverði,  
bjarnar leiki  
eða barni konungs.

87.

Sjúkum kalfi,  
sjalfráða þræli,  
völu vilmæli,  
val nýfelldum.

88.

Akri ársánnum  
trúi engi maðr  
né til snemma syni,  
- veðr ræðr akri.  
en vit syni;  
hætt er þeira hvárt.

89.

Bróðurbana sínum  
þótt á brautu mæti,  
húsi hálfbrunnu,  
hesti alskjótum,  
- þá er jór ónýtr,  
ef einn fótr brotnar -,  
verði-t maðr svá tryggir  
at þessu trúi öllu.

90.

Svá er friðr kvenna,  
þeira er flátt hyggja,  
sem aki jó óbryddum  
á ísi hálum,  
teitum, tvévetrum  
ok sé tamr illa,  
eða í byr óðum  
beiti stjórnlausu,  
eða skyli haltr henda  
hrein í þárfjalli.

91.

Bert ek nú mæli,  
því at ek bæði veit,  
brigðr er karla hugr konum;  
þá vér fegrst mælum,  
er vér flást hyggjum:  
þat tælir horska hugi.

92.

Fagrt skal mæla  
ok fé bjóða,  
sá er vill fljóðs ást fá,  
líki leyfa  
ins ljósa mans,

sá fær, er fríar.

93.

Ástar firna  
skyli engi maðr  
annan aldregi;  
oft fá á horskan,  
er á heimskan né fá,  
lostfagrir litir.

94.

Eyvitar firna  
er maðr annan skal,  
þess er um margan gengr guma;  
heimska ór horskum  
gerir hölða sonu  
sá inn máttki munr.

95.

Hugr einn þat veit,  
er býr hjarta nær,  
einn er hann sér of sefa;  
öng er sótt verri  
hveim snotrum manni  
en sér engu at una.

96.

Þat ek þá reynda,  
er ek í reyri sat,  
ok vættak míns munar;  
hold ok hjarta  
var mér in horska mær;  
þeygi ek hana at heldr hefík.

97.

Billings mey  
ek fann beðjum á  
sólhvíta sofa;  
jarls ynði  
þótti mér ekki vera  
nema við þat lík at lifa.

98.

"Auk nær aftni  
skaltu, Óðinn, koma,  
ef þú vilt þér mæla man;  
allt eru ósköp,  
nema einir viti  
slíkan löst saman."

99.

Afr ek hvarf  
ok unna þóttumk  
vísun vilja frá;

hitt ek hugða,  
at ek hafa mynda  
geð hennar allt ok gaman.

100.

Svá kom ek næst,  
at in nýta var  
vígdrótt öll of vakin  
með brennandum ljósum  
ok bornum viði,  
svá var mér vilstigr of vitaðr.

101.

Auk nær morgni,  
er ek var enn of kominn,  
þá var saldrótt of sofin;  
grey eitt ek þá fann  
innar góðu konu  
bundit beðjum á.

102.

Mörg er góð mær,  
ef görva kannar,  
hugbrigð við hali;  
þá ek þat reynda,  
er it ráðspaka  
teygða ek á flærðir fljóð;  
háðungar hverrar  
leitaði mér it horska man,  
ok hafða ek þess vettki vífs.

III.

103.

Heima glaðr gumi  
ok við gesti reifr,  
sviðr skal um sig vera,  
minnigr ok málugr,  
ef hann vill margfróðr vera,  
oft skal góðs geta;  
fimbulfambi heitir,  
sá er fátt kann segja,  
þat er ósnotrs aðal.

104.

Inn aldna jötun ek sótta,  
nú em ek afr of kominn:  
fátt gat ek þegjandi þar;  
mörgum orðum  
mæla ek í minn frama  
í Suttungs solum.

105.

Gunnlöð mér of gaf



gullnum stóli á  
drykk ins dýra mjaðar;  
ill iðgjöld  
lét ek hana eftir hafa  
síns ins heila hugar,  
síns ins svára sefa.

106.

Rata munn  
létumk rúms of fá  
ok um grjót gnaga;  
yfir ok undir  
stóðumk jötna vegir,  
svá hætta ek höfði til.

107.

Vel keypts litar  
hefi ek vel notit,  
fás er fróðum vant,  
því at Óðrerir  
er nú upp kominn  
á alda vés jaðar.

108.

Ifi er mér á,  
at ek væra enn kominn  
jötna görðum ór,  
ef ek Gunnlaðar né nytak,  
innar góðu konu,  
þeirar er lögðumk arm yfir.

109.

Ins hindra dags  
gengu hrímþursar  
Háva ráðs at fregna  
Háva höllu í;  
at Bölverki þeir spurðu,  
ef hann væri með böndum kominn  
eða hefði hánum Suttungr of sóit.

110.

Baugeið Óðinn,  
hygg ek, at unnit hafi;  
hvat skal hans tryggðum trúa?  
Suttung svikinn  
hann lét sumbli frá  
ok grætta Gunnlöðu.

IV.

111.

Mál er at þylja  
þular stóli á  
Urðarbrunni at,

sá ek ok þagðak,  
sá ek ok hugðak,  
hlýdda ek á manna mál;  
of rúnar heyrða ek dæma,  
né of ráðum þögðu  
Háva höllu at,  
Háva höllu í,  
heyrða ek segja svá:

112.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
nótt þú rís-at  
nema á njósn séir  
eða þú leitir þér innan út staðar.

113.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
fjölunnigri konu  
skal-at-tu í faðmi sofa,  
svá at hon lyki þik liðum.

114.

Hon svá gerir,  
at þú gáir eigi  
þings né þjóðans máls;  
mat þú vill-at  
né mannskis gaman,  
ferr þú sorgafullr at sofa.

115.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
annars konu  
teygðu þér aldregi  
eyrarúnu at.

116.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
á fjalli eða firði,  
ef þik fara tíðir,  
fásktu at virði vel.

117.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
illan mann  
láttu aldregi  
óhöpp at þér vita,  
því at af illum manni  
fær þú aldregi  
gjöld ins góða hugar.

118.  
Ofarla bíta  
ek sá einum hal  
orð illrar konu;  
flaráð tunga  
varð hánnum at fjörlagi  
ok þeygi of sanna sök.

119.  
Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
veistu, ef þú vin átt,  
þann er þú vel trúir,  
far þú at finna oft,  
því at hrísi vex  
ok hávu grasi  
vegr, er vættki treðr.

120.  
Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
góðan mann  
teygðu þér at gamanrúnum  
ok nem líknargaldr, meðan þú lifir.

121.  
Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
vin þínum  
ver þú aldregi  
fyrrí at flaumslitum;  
sorg etr hjarta,  
ef þú segja né náir  
einhverjum allan hug.

122.  
Ráðumk þér, Loddfáfnir,

en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
orðum skipta  
þú skalt aldregi  
við ósvinna apa,

123.  
Því at af illum manni  
mundu aldregi  
góðs laun of geta,  
en góðr maðr  
mun þik gerva mega  
líknfastan at lofi.

124.  
Sifjum er þá blandat,  
hver er segja ræðr  
einum allan hug;  
allt er betra  
en sé brigðum at vera;  
er-a sá vinr öðrum, er vilt eitt segir.

125.  
Ráðumk, þér Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
þrimr orðum senna  
skal-at-tu þér við verra mann  
oft inn betri bilar,  
þá er inn verri vegr.

126.  
Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
skósmiðr þú verir  
né skeftismiðr,  
nema þú sjalfum þér séir:  
skór er skapaðr illa  
eða skaft sé rangt,  
þá er þér böls beðit.

127.  
Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
hvars þú böl kannt,  
kveð þú þér bölvi at  
ok gef-at þínum fjándum frið.

128.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
illu feginn  
ver þú aldregi,  
en lát þér at góðu getit.

129.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
upp líta  
skal-at-tu í orrustu,  
- gjalti glíkir  
verða gumna synir, -  
síðr þitt of heilli halir.

130.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
ef þú vilt þér góða konu  
kveðja at gamanrúnum  
ok fá fögnuð af,  
fögru skaltu heita  
ok láta fast vera;  
leiðisk manngi gótt, ef getr.

131.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
varan bið ek þik vera  
ok eigi ofvaran;  
ver þú við öl varastr  
ok við annars konu  
ok við þat it þriðja,  
at þjófar né leiki.

132.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
at háði né hlátri  
hafðu aldregi  
gest né ganganda.

133.

Oft vitu ógörla,  
þeir er sitja inni fyrir,  
hvers þeir ro kyns, er koma;  
er-at maðr svá góðr  
at galli né fylgi,  
né svá illr, at einugi dugi.

134.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
at hárum þul  
hlæ þú aldregi,  
oft er gótt, þat er gamlir kveða;  
oft ór skörpum belg  
skilin orð koma  
þeim er hangir með hám  
ok skollir með skrá  
ok váfir með vílmögum.

135.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
gest þú né geyja  
né á grind hreikir;  
get þú váluðum vel.

136.

Rammt er þat tré,  
er ríða skal  
öllum at upploki;  
baug þú gef,  
eða þat biðja mun  
þér læs hvers á liðu.

137.

Ráðumk þér, Loddfáfnir,  
en þú ráð nemir, -  
njóta mundu, ef þú nemr,  
þér munu góð, ef þú getr -:  
hvars þú öl drekkir,  
kjós þér jarðar megin,  
því at jörð tekr við öldrí,  
en eldr við sóttum,  
eik við abbindi,  
ax við fjölkynngi,  
höll við hýrógi,  
- heiftum skal mána kveðja, -  
beiti við bitsóttum,  
en við bölví rúnar,

fold skal við flóði taka.

V.

138.

Veit ek, at ek hekk  
vindga meiði á  
nætr allar níu,  
geiri undaðr  
ok gefinn Óðni,  
sjalfr sjalfum mér,  
á þeim meiði,  
er manngi veit  
hvers af rótum renn.

139.

Við hleifi mik sældu  
né við hornigi;  
nýsta ek niðr,  
nam ek upp rúnar,  
æpandi nam,  
fell ek aftr þaðan.

140.

Fimbulljóð níu  
nam ek af inum frægja syni  
Bölporns, Bestlu föður,  
ok ek drykk of gat  
ins dýra mjaðar,  
ausinn Óðreri.

141.

Þá nam ek frævask  
ok fróðr vera  
ok vaxa ok vel hafask,  
orð mér af orði  
orðs leitaði,  
verk mér af verki  
verks leitaði.

142.

Rúnar munt þú finna  
ok ráðna stafí,  
mjök stóra stafí,  
mjök stinna stafí,  
er fáði fimbulþulr  
ok gerðu ginnregin  
ok reist hroft rögna.

143.

Óðinn með ásum,  
en fyr alfum Dáinn,  
Dvalinn ok dvergum fyrir,  
Ásviðr jötnum fyrir,

ek reist sjalfr sumar.

144.

Veistu, hvé rísta skal?  
Veistu, hvé ráða skal?  
Veistu, hvé fáa skal?  
Veistu, hvé freista skal?  
Veistu, hvé biðja skal?  
Veistu, hvé blóta skal?  
Veistu, hvé senda skal?  
Veistu, hvé sóa skal?

145.

Betra er óbeðit  
en sé ofblótit,  
ey sér til gildis gjöf;  
betra er ósent  
en sé ofsóit.  
Svá Þundr of reist  
fyr þjóða rök,  
þar hann upp of reis,  
er hann aftr of kom.

VI.

146.

Ljóð ek þau kann,  
er kann-at þjóðans kona  
ok mannskis mögr.  
Hjalp heitir eitt,  
en þat þér hjalpa mun  
við sökum ok sorgum  
ok sútum görvöllum.

147.

Þat kann ek annat,  
er þurfu ýta synir,  
þeir er vilja lækna lifa.

148.

Það kann ek þriðja:  
ef mér verðr þörf mikil  
hafts við mína heiftmögu,  
eggjar ek deyfí  
minna andskota,  
bíta-t þeim vápn né velir.

149.

Þat kann ek it fjórða:  
ef mér fyrðar bera  
bönd að boglimum,  
svá ek gel,  
at ek ganga má,  
sprettir mér af fótum fjöturr,

en af höndum haft.

150.

Þat kann ek it fimmta:  
ef ek sé af fári skotinn  
flein í folki vaða,  
fýgr-a hann svá stinnt,  
at ek stöðvig-a-k,  
ef ek hann sjónum of sék.

151.

Þat kann ek it sétta:  
ef mik særir þegn  
á vrótum hrás viðar,  
ok þann hal  
er mik heifta kveðr,  
þann eta mein heldr en mik.

152.

Þat kann ek it sjaunda:  
ef ek sé hávan loga  
sal of sessmögum,  
brennr-at svá breitt,  
at ek hánnum bjargig-a-k;  
þann kann ek galdr at gala.

153.

Þat kann ek it átta,  
er öllum er  
nytsamligt at nema:  
hvars hatr vex  
með hildings sonum  
þat má ek bæta brátt.

154.

Þat kann ek it níunda:  
ef mik nauðr of stendr  
at bjarga fari mínu á floti,  
vind ek kyrr  
vági á  
ok svæfik allan sæ.

155.

Þat kann ek it tíunda:  
ef ek sé túnriður  
leika lofti á,  
ek svá vinnk,  
at þær villar fara  
sinna heimhama,  
sinna heimhuga.

156.

Þat kann ek it ellifta:  
ef ek skal til orrostu

leiða langvini,  
und randir ek gel,  
en þeir með ríki fara  
heilir hildar til,  
heilir hildi frá,  
koma þeir heilir hvaðan.

157.

Þat kann ek it tolfra:  
ef ek sé á tré uppi  
váfa virgílná,  
svá ek ríst  
ok í rúnum fák,  
at sá gengr gumi  
ok mælir við mik.

158.

Þat kann ek it þrettánda:  
ef ek skal þegn ungan  
verpa vatni á,  
mun-at hann falla,  
þótt hann í folk komi,  
hnígr-a sá halr fyr hjörum.

159.

Þat kann ek it fjögurtánda:  
ef ek skal fyrða liði  
telja tíva fyrir,  
ása ok alfa  
ek kann allra skil;  
fár kann ósnotr svá.

160.

Þat kann ek it fimmtánda  
er gól Þjóðrerir  
dvergr fyr Dellings durum:  
afl gól hann ásum,  
en alfum frama,  
hyggju Hroftatý.

161.

Þat kann ek it sextánda:  
ef ek vil ins svinna mans  
hafa geð allt ok gaman,  
hugi ek hverfi  
hvítarmri konu,  
ok sný ek hennar öllum sefa.

162.

Þat kann ek it sjautjándá  
at mik mun seint firrask  
it manunga man.  
Ljóða þessa  
mun þú, Loddfáfnir,

lengi vanr vera;  
þó sé þér góð, ef þú getr,  
nýt ef þú nemr,  
þörf ef þú þiggr.

163.

Þat kann ek it átjándá,  
er ek æva kennik  
mey né manns konu,  
- allt er betra,  
er einn of kann;  
þat fylgir ljóða lokum, -  
nema þeiri einni,  
er mik armi verr,  
eða mín systir sé.

VII.

164.

Nú eru Háva mál  
kveðin Háva höllu í,  
allþörf ýta sonum,  
óþörf jötna sonum;  
heill sá, er kvað,  
heill sá, er kann,  
njóti sá, er nam,  
heilir, þeirs hlýddu.