

Håvamål

1.

Augo du bruke
fyrr inn du gjeng,
i kot og i kråom,
i kot og i krokrom.
For d'er uvist å vita
kvar uvener sit
fyre din fot.

2.

Sæl den som gjev!
Gjest er inn komen,
kvar finn han sess åt seg?
Brå vert den
som på brandom skal sitja
og føre ærend fram.

3.

Eld han tarv
som inn er komen
og um kne kulsar.
Til mat og klæde
den mann hev trong
som hev i fjell fari.

4.

Vatn og hand-duk
han ventar å få,
når til bords han vert beden.
Syn godlaget fram,
so greidleg du kann,
med ord og attbeding.

5.

Vit han tarv
som vidt skal fara;
d'er mangt heime høvelegt.
Til bisn han vert
som veit for lite,
når han sit med kloke folk
saman.

6.

Av sin eigen klokskap
kyte ingen,
men ver håvår i hug.
Når du gløgg og tagal
i gardane sviv,
du kjem ikkje brått i beit.

7.

Grannvar mann,
til gjestebod komen,
tegjer med andre talar.
Lyder med øyro
og med augo skodar,
veltenkt og fyre var.

8.

Sæl er den
som seg mun vinne
fagre ord av folk.
Endå det er
ymist med det
du eig i annan manns barm.

9.

Sæl er den
som sjølv mun eige
livsens hugnad og heider.
For ofte hev menn
ille råder
aust or barmen hjå andre.

10.

Betre byrði
du ber 'kje i bakken
enn mannavit mykje.
D'er betre enn gull
i framand gard;
vit er vesalmanns trøyst.

11.

Betre byrði
du ber 'kje i bakken
enn mannavit mykje.
Med låkare niste
du legg 'kje i veg
enn ovdrykkje med øl.

12.

Inkje so godt
som godt dei segjer
er øl for manna-ætt.
Di meir du drikk,
di mindre vit
mun du i hausen hava.

13.

Gløymsle-hegren
yver gildet sit,
han makt-stel mange.
I fjørene hans
eg fjetra vart
i garden hjå Gunnlød.

14.

Øren vart eg
og ovdrukken
hjå den frode Fjalar.
Best er gildet,
gjeng du ut att
heil i sinn og sans.

15.

Klok og tagal
skal kongsson vera,
frøklegt gange han fram.

Gladvær og fjåg
kvar gut skal svive
til sin døyande dag.

16.

Ein stakkar tykkjest
han støtt må leva,
når han strid mun sky.
Men alderdomen
gjev ingen mann fred,
um sverd honom sparde.

17.

Kópen glanar
når til gilde han kjem,
fumlar fåmen og mullar.
Så snart han ein slurk
av skjenken fær,
då utan stans han sullar.

18.

Han eine veit,
som vide reiser
og um millom folk hev fari,
kor vel sin hug
han held i taum,
kvar som veit kva vit er.

19.

Spar ikkje mjøden,
men med måte du drikk;
seg det som tarvst eller teg!
Ikkje nokon
neise deg kann
for du tidleg vil kvile um kveld.

20.

Ov-etar, um han
ikkje seg sansar,
ét seg sin bane-beig.
Mang ein tull
vert for magen sin
til lått millom kloke karar.

21.

Bølingen veit
når frå beite han skal
koma heim um kveld.
Men ovnøyta, ho
aldri veit
å høve mage-mål.

22.

Vesal-mannen
og mein-kroken
alltid lastar og lær.
Ikkje han veit
det han vita turvte:
han sjølv hev last og lyte.

23.

Vitlaus mann
vaker all natti
tenkjer både upp og ut.
Han er trøytt og mod
når morgonen kjem,
og alt er flokut som før.

24.
Vanklok mann
trur vel um alle
som hugblidt mun helse.
Ikkje han ser
at dei snoror legg han,
når han sit med kloke saman.

25.
Vanklok mann
trur vel um alle
som hugblidt mun helse.
Det ser han fyrst
fram til tings komen,
av frendar eig han få.

26.
Vanklok mann
veit alt, han trur,
der millom bergi han bur.
Men når framandfolk
honom finn,
rådlaus røyneft han då.

27.
Vanklok mann
som vankar ute,
det er tryggast han tegjer.
At lite han veit,
det vitrast ingen,
utan for mykje han mæler.

28.
Frod den tykkjest
som frega kann
og sjølv eitkvart segja.
Ikkje nokon
av løyner det
som ut er ført millom folk.

29.
Ovnøgdi mæler
den som aldri tegjer,
burt i hyr og heim.
Ei radmælt tunge
som låkt er tøynd
ofte seg ugødt gjel.

30.
Til narr skal ingen
ein annan hava,
um på gjesting han gjeng.
Ofte synes klok
den inkje vert spurd,

når trygt i ro han ruggar.

31.
Tykkjest gjest klok
som tek til sprangs,
når i gilde han gjest hev hædt.
Han veit ikkje fullvel,
den som flirer i laget,
um han ikkje range folk råkar.

32.
Mange gode
grannar du finn
som alltid må antrast i gilde.
Upphav gjerest
til æveleg strid,
når gjest er rang imot gjest.

33.
Ein dugleg åbit
skal du eta jamleg,
når du på gjesting vil gange.
Då slepp du sitja
svolten og keid,
so du maktar lite å mæle.

II.

34.
Umveg er jamt
til utrygg ven,
um midt i bygdi han bur.
Men beinvegar gjeng
til den gode venen,
um han er langt av leid.

35.
Gange skal du,
gjest ei vere
alltid på einom stad.
Ljuv vert leid
som lenge sit
kyrr på annans krakk.

36.
Eit lite bu
er betre enn inkje,
heime er kvar mann herre.
Hev du geiter tvo
og ein tausperra sal,
då tarv du ikkje tigge.

37.
Eit lite bu
er betre enn inkje,
heime er kvar mann herre.
Hjarta bløder
når beda du skal
um mat til kvart eit mål.

38.

Våpni sine
skal mann på vollen
ikkje gange eit fet ifrå.
Uvisst er å vita
når på vegom ute
det spyrjast kann etter spjot.

39.
Ingen so gjev mild
og gjest mild eg fann,
han tok ikkje gåvor og takka.
Eller so gjev-sæl
med godset sitt,
han ei lika med løn du takka.

40.
Eigni di,
som du avla deg hev,
treng du 'kje spara for deg
sjølv.
Tidt til leide folk gjeng
det til ljuve var tenkt,
mangt verre gjeng enn ein
vonar.

41.
Med våpen og klæde
skal vener gåvast,
det vert på dei sjølv synt.
Likt gjevande
lengst er vener,
um elles alt seg lagar.

42.
Venen sin
skal ein vera ven
og løne gåve med gåve.
Til lått skal mann
med lått svara
og møte ljuging med lygn.

43.
Venen sin
skal ein vera ven,
honom og hans ven.
Men med uvens ven
venskap halde
høver 'kje fagna folk.

44.
Veit du ein ven
som vel du trur,
og du hjå han fagnad vil få:
gjev han heile din hug
og gåva ei spar,
far og finn han ofte.

45.
Veit du ein annan
som ille du trur,
og du fagnad vil likevel få:

du fagert mæle,
men falskt tenkje,
og ljuging møte med lygn.

46.
Eit ord til um den
som ille du trur
og ikkje kann lit til leggje:
læ skal du med han
og låst vera ven;
lik vere gåve og løn.

47.
Ung var eg fordom,
eg einsaman fór,
vegwill då eg vart.
Rik eg tottest
når eg råka einkvar;
mann er manns gaman.

48.
Milde, modige
menn lever best,
dei ét seg sjeldan sut.
For alt ottast
udjerv dreng,
gjerug gryler når han fær.

49.
Klædi mine
kasta eg til
tre-menn tvo på voll.
Kaute karar
med klædi dei vart,
neist vert naken mann.

50.
Turkar toll
som i tunet stend,
det hjelp' korkje bork eller bar.
So er kvar mann
som kjærleik vantar,
kvi skal han lenge leva!

51.
Heitar' enn eld
brenn hjå ille vener
fem dags fagnad.
Men det sloknar
når den sette kjem,
då all venskap versnar.

52.
Ikkje tarv gåvor
so gilde vera,
ein ofte fangar lov for lite.
Med ein liten braudleiv
og læta i staupe
eg fekk meg ein felage.

53. (57)

Brand brenn av brand
til brunnen han er,
loge kveikjest av loge.
Ved røddor ein mann
med menn vert kjend,
hen vert dott ved å dylja seg
byrg.

54. (53)
Grunne sjøar
og grunne sandar,
og d' er grunt i hugen hjå
mange.
Du ingen stad alle
jamkloke finn.
All stad er det baa slagi.

55. (55)
Måteleg klok
kvar mann vere;
ovklok vere han ikkje.
For sjeldan er hugnad
i hjarta å finne
hjå honom som ovklok er.

56. (54)
Måteleg klok
kvar mann vere;
ovklok vere han ikkje.
Lettast er livet
å leva for den
som vel noko veit.

57. (56)
Måteleg klok
kvar mann vere;
ovklok vere han ikkje.
Sin lagnad ingen
øygne føreåt,
då er han sælast i sinn.

III.

58.
I otta du rise
vil du rikdom taka,
og vil du folk felle.
Sjeldan liggjande ulv
lambe-kjøtt fær,
eller sovande mann siger.

59.
I otta du rise
hev du onn-folk få,
og gange og garden din vitje.
Mangt øyder mann
som um morgonen søv;
rask er halvveges rik.

60.
Mål på turr-ved

og tekkje-næver
lyt mang-mannen vita;
kor stor ein ved-kost
som vara kann
heile halve året.

61.
Tvegen og mett
ride mannen til tings,
um han og klent er klædd.
Korkje brok eller skor
skjemmer nokon,
og heller ikkje hesten,
um han er låk.

62.
Kurer og sturer,
til sjøen komen,
ørn ved utgamle hav.
Slik er den mann
millom mange folk
som eig frendar fåe.

63.
Frega og tala
den frode skal,
um vis han heite vil.
Det *ein veit*
er utrygt hjå tvo;
det tri veit um, det veit alle.

64.
Makti si må
ein mann med vit
hovsamt og høveleg bruke.
Jamt han det finn
når hjå frøkne han kjem,
at ingen er aller best.

65.
Aktsam og gløgg
ein alltid skal vera
og varsam i venelag.
Dei ordi som du
til andre segjer,
fær tidt du trega sårt.

66.
Mykje for snart
mang-stad kom eg,
sum-stad kom eg for seint.
Øl var drukki,
ubrygt sum-stad,
sjeldan kjem leid til lags.

67.
Stundom til bords
dei bedi meg hadde,
um eg ikkje trong mat til måls.
Eller tvo kjøtlår hekk
hjå den trugne venen,

der eg eitt hadde eti.

68.

Eld på åren
og sol på eng
gjer mannen fege og fjåg.
Og so å hava,
helsa god
når ein kann lytelaust leva.

69.

Endå ver 'kje vesal
um ho veiknar, helsa:
sume av søner fær sæle,
sume av frendar,
sume av velgjort verk.

70.

Betre å leva
enn livlaus vera,
kvik fær alltid ku.
Bål for rikmannen
brenne eg såg,
lik fyre døri låg.

71.

Er du halt, kann du ride,
handlaus gjæte,
er du dauv, kann du duga i
strid.
Blind er betre
enn brend å vera;
dauv mun ein lite duga.

72.

Son er kjærfengd,
um seint komen,
etter faren fór.
Sjeldan bautasteinar
nær brauti stend,
utan frendar fekk dei reist.

73.

Av tvo i ein her
er tunga hovuds bane.
Fram or kvar ei kufte
kann det krjupe ei hand.

74.

Den prisar natti
som nista si trur,
stutte er skips ræar;
hustri er haustnatti;
på fem dagar snart
skifter vêret,
men på ein månad meir.

75.

Aldri han trur det,
som ikkje det veit,
kor folk vert galne for gull.

Ein er rik
og ein annan fatig,
legg det 'kje honom til last.

76.

Døyr fe;
døyr frendar;
døyr sjølv det same.
Men ordet um deg
aldri døyr
vinn du eit gjetord gjævt.

77.

Døyr fe;
døyr frendar;
døyr sjølv det same.
Eg veit eitt
som aldri døyr,
dom um daudan kvar.

78.

Eg såg fulle grindar
hjá Fitjung-sonom,
no ber dei sekk og stav.
So er gullet
som glir i augo
veslast av alle vener.

79.

Hjá fåvis mann,
um han fe seg vinn
og ynde og elsk hjå kvende,
byrgskapen veks
men vitet hans ikkje,
og ovmodet aukar drjukt.

80.

Sant det røynest
som i runer er sagt,
dei frå høgdi runne,
som gudemakter gav,
og som stor-tul skar,
trygt hev det han som kann
tegja.

81.

Um kveld skal du dagen rose,
kona når ho brend er,
gjenta når ho gift er,
geiren når han røynd er,
is når du yver kjem,
øl når det drukki er.

82.

I stilla skal du sjøen ro,
skog i vind felle,
med møy i myrker svalle;
mange er dagsens augo.
Skip skal fram skrida,
skjold skal live,
sverd gjev kvasse hogg,

kyssar gjev møyi.

83.

Ved elden øl du drikke,
og på is du skride,
merri mager kjøpe
og myrke sverd,
hesten heime feite,
og hunden i bui.

B. I.

84.

På møyar-ord
er uvisst å lite
og på det som kvendi kved.
For på kvervande hjul
deira hjarto var skjapte,
brigd i brjost var lagd.

85.

[Aldri ein tru:]
Brestande boge,
brennande loge,
gapande ulv,
galande kråke,
rjotande svin,
rotlaust tre,
svellande våg,
sjodande kjel,

86.

Fljugande flein,
fallande bære,
ein-nætt is,
orm ringlagd,
brur-ord på blæja,
brotne sverd,
leikande bjørn
eller barnet til ein konge.

87.

Sjukan kalv,
sjølvråden træl,
volve som hugstel,
val nyleg felt.

88.

Tru ikkje åker,
som tidleg er sådd,
og ikkje son for snart.
For åkren råder vêr,
og for sonen vit;
det uvisst med bære er.

89.

Broder-bane,
um og burte møtt,
halvbrunni hus,
hesten spræke
- fåfengd er fole,

um fot brotnar -
at han desse ting trur,
so trygg vere ingen.

90.
Så er dros i hugen,
ho som dulram leikar,
som ut skal øyk køyre
på isen håle
- tidig tvivetring,
tamd med måte -
eller i stormen stride
styrelaust beite,
eller som um halten på høg fjell
skulle hente reinen.

91.
No berrleg eg mæler,
for baa eg kjenner,
brigd hjå gutom og bur.
Fagraste talen
hev falskaste meining,
og klokaste drosi vert dåra.

92.
Fint du tale
og fager gjeve,
vil gjerne ei jente du vinne,
og fegre lova
hjå ljose møy;
han fær som kann fri.

93.
For elskhugen din
ingen mann skal
gjeva deg last og lyte.
Ofte klok mann fell,
der fåmingen stend,
for eit ovfagert andlet.

94.
Aldri du leggje
andre til last
det som mang ein mann
hender.
Kor klok ein er,
han kann verte dåra
når kjærleik kjem og maktstel.

95.
Hugen veit berre
kva som bur hjarta nær,
sjølv fær ein kjenne det svid.
D'er hugsotti verste
for ein høgtenkt mann,
når ikkje med noko han uner.

96. (102)
Mang ei god møy,
det merke du kann,
sviksam er imot sveinar.

Eg røyne det fekk,
då den rådkloke drosi
eg freista løynsk å lokke.
Hardt meg hædde
den hugstore møyi,
og ikkje det vivet eg vann.

97. (96)
Det eg røynde,
då i røyri eg sat
og drosi hugen drog.
Liv og lyst
var den ljuve møy meg,
endå eg aldri ho fekk.

98. (97)
På bolsterkvile
Billings møy
eg solbjart fann i svevn.
Jarls vyrndad
lite verdt meg tottest,
skulde eg møyi misse.

99. (98)
"Heller mot kveld
du kome, Odin,
um du vil med møy mæle.
Ille det vart
um andre munde
slik skam få sjå."

100. (99)
Attende eg gjekk
med elskhugs voner,
var reint frå samling og sans.
Trudde eg då
so tryggleg eige
heile hugen til møyi.

101. (100)
Andre gongen
gjekk eg til ho,
då var vaktfolki vakne.
Me brennande ljøs
og borne kyndlar
dei vettervegen meg viste.

102. (101)
Ut mot morgon
att eg kom,
då var sals-vakti sovna.
På lega, der fyrr
den fagre sov,
låg no ei bikkje i band.

II.

103.
Ver gjæv imot gjest
og glad ver heime,
alltid vis og varsam;

minnug og målvis,
vil du mangklok heite;
ber gode gjetord fram.
Ein fåming me kallar
den som fått kann tala,
slikt er vesalmanns vit.

104.
Jotungubben eg fann,
er no attende komen,
vann vesalt tegjande der.
Med mange ord
eg mykje til gagn
vann meg i Suttungs salar.

105.
Gunnlod meg gav
på gull-stolen
drykk av den mæte mjød.
Vesal løn
let eg ho få.
Ho gav meg trygt si tru,
ho gav meg heile sin hug.

106.
Rata-tonni
rudde meg veg,
hardt grjot ho gnog.
Yver og under
gjekk jotun-vegar,
då var det hætt um mitt
hovud.

107.
Vegen eg fann
eg vel hev nøti,
fått for den vise er vandt,
di at no Odrere
upp er komen
midt i Midgards heim.

108.
Uvisst å vita
um eg endå var komen
or jotun-garden ut,
um ikkje Gunnlod,
det gode kvendet,
hadde vorti min sæle ven.

109.
Andre dagen
av gjekk rimtussar
til å spyrja råd av Hår
i Halli til Hår;
etter Bolverk dei spurde,
um han var berga hjå gudom,
eller Suttung hadde slegi han
ned.

110.
Ein eid då svor

Odin på ringen,
kven kann hans trygdemål tru?
Suttung han sveik
for skalde-drykken,
og Gunnlod sårt han grøtte.

C. I.

111.
Tid er å tala
frå tule-stolen
attmed Urde-brunnen.
Såg eg og tagde,
såg eg og tenkte,
lydde på manna mål.
Um runer dei tala
og um tyding dømde
attmed Håva-Halli,
i Håva-Halli
eg hørde segja so:

112.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
ris ikkje um natt,
utan på njosn du er,
eller ut for deg sjølv du skal.

113.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
hjá trollkunnigt kvende
kvile du aldri,
so ho i famn deg fær.

114.
Ho det evlar
at du ikkje háttar
tings eller konungs krav.
Mat gjev deg mothug
og menns gaman,
du legg deg sorgfull te sova.

115.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
annan manns kone
aldri du skal
deg føre til frilleviv.

116.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:

um på fjell eller fjord
å fara deg lyster,
hav niste med deg til nøyes.

117.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
eit illmenne du
aldri late
di vanheppe vita.
Av ille menn
aldri like
du vinn for godhug du viste.

118.
Hovudet misse
ein mann eg såg
ved ord av ilt kvende.
Svikfull tunge
tok honom livet,
og ikkje for sann sak.

119.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaum gjev:
hev du ein ven
som vel du trur,
far då og finn han tidt;
for med ris gror til
og med høgt gras
ein veg der ingen vankar.

120.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
god mann finn deg
til gamans tale,
og lærdom den tidi du lever.

121.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
med venen din
ver du aldri
den fyrste til lag å løyse.

Sorg ét hjarta,
um ingen du hev
som du segja kann heile din
hug.

122.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,

nyttug um du nem,
god um du gaumar:
ord skifte
aldri du skal
med ein uvitug ape.

123.
Av ille menn
aldri du fær
løn for godt du dei gjer.
Men god mann
millom grannar gjer deg
vyrd med venskaps ord.

124.
Samd er venskap
når segja ein kann
den andre all sin hug.
Vinglut vera
er verst av alt,
all-rosar er ikkje ven.

125.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
aldri tri stridsord
du skifte med illmenne;
gjæving tidt gjev seg
der låking tek liv.

126.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
gjer ikkje sko
eller skaft åt andre;
ver glad du greider deg sjølv.
Um skoen vart stygg
eller skaftet vart rangt,
då er ulukka ute.

127.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
merkar du vondt,
vondt du det kalle,
gjev ikkje din fiende fred.

128.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
yver det som er lit
aldri deg gled,
men lat vondt til godt vendast.

129.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
stend du i strid,
sjá då 'kje upp
- som galtar kvekk
karar då tidt -
for at fjetring ikkje deg fange.

130.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
vil du gjævt kvende
få i gamans tale,
og fagnad av ho få,
fagert du love,
og fast det stande;
velfengd er god gáve.

131.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
vár du vere
men vár med måte,
várast ver med øl.

132.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
til háð og látt
hav du aldri
gjest eller gangande mann.

133.
Ofte veit dei
som inne sit
lite kva folk som kann fara.
D'er ingen so god
at gall han vantar,
eller so arm at til inkje han
duger.

134.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
med gråhærd tul
gantast du aldri;
d'er ofte godt som dei gamle
talar.
Tidt or skrukkut skinn

kjem skillege ord,
um klædi dei heng,
og hudskorne sleng,
og han studrar som ein
stakkar.

135.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
gøy ikkje mot gjest
som hund ved grind,
tak imot trengande mann.

136.
Det lyt sterke tappar
som skal svinge døri
til opplating for alle;
men gjev din skilling,
at ikkje skade
vert ynskt deg på liv og lem.

137.
Eg ráð gjev deg, Loddfávne,
ráð du take,
nyttug um du nem,
god um du gaumar:
der øl du drikk,
søk avl av jordi,
for jord stend mot øl;
eld stend mot sotter,
eik mot hardt liv,
men aks øyder trollskaþ,
samliv i hall mot husstrid,
mot hat hjelper månen,
beite mot bitsott,
fast jord mot flaum. II.

138.
Eg veit at eg hekk
på vindalt tre
næter heile nie,
med geir-odd såra
og gjeven Odin,
gjeven sjølv til meg sjølv
oppå det treet
som ingen veit
kvar det av rotom renn.

139.
Ikkje braud dei bar meg,
og brygg ikkje;
ned eg nidstirde,
to upp runer,
ropande tok dei,
ned att der frå eg fall.

140.
Nie tryllesongar fekk eg
av den fræge son til

Boltorn, far til Bestla;
og drikke eg fekk
av den dyre mjøden,
aust upp av Odrere.

141.
Då fór eg te fremjast
og frod verte
og vekse og finne meg vel.
Ord meg av ord
ord avla,
verk meg av verk
verk avla.

142.
Du runer finn teikna
og tydde stavar,
mykje store stavar,
mykje sterke stavar,
som fimbul-tul farga
og høge makter maksla
og Ragna-Ropt skar.

143.
For æser Odin,
for alvar Dáin,
Dvalin for dvergar.
Allsvinn dei
for jotnar skar,
eg riste sjølv sume.

144.
Veit du å riste dei?
veit du å ráde dei?
veit du å farge dei?
veit du å freiste dei?
veit du til bøn dei?
veit du til blót dei?
veit du å sende dei?
veit du å stogge dei?

145.
Betre enn ov-blót
ubedi er,
gåve krev gjeving att;
betre u-sendt
enn avstogga.
So Tund det sette,
fyrr tidi rann,
då upp han reis,
då att han kom.

III.

146.
Mine kvæde ei kann
kongen si frue,
korkje mann eller møy.
Hjelp heiter eitt,
og det hjelpe deg vil
mot saker og sorger

og suter alle.

147.

Det andre eg kann,
ovgjævt for dei
som vil læking lære.

148.

Det tredje kann eg,
um turvast kann
mot fiendar rame råder:
eggjar eg døyver
for uvener mine,
so det bit korkje våpen eller
velur.

149.

Det fjerde kann eg,
um folk meg vil
leggje band um lemer:
so eg galdrar
at gange eg kann,
fjetrunne spring meg av fot
og av hender hapt.

150.

Det femte eg kann,
ser eg fiends pil skoti
fram gjennom her haste:
eg stoggar ho nok,
kor sterkt ho so flyg,
so sant eg med syni når ho.

151.

Det sette eg kann,
skader meg einkvar
med runer på frisk rot skorne,
den som upp til argskap
eggje meg vil,
mein fær han meir enn eg.

152.

Det sjuande kann eg,
um salen eg ser
loga um sovande sellar:
kor breitt det so brenn,
eg bergar halli,
den galder kann eg gala.

153.

Det åttande kann eg,
som for alle mun vera
nyttelegt å nemne:
um *hat* veks upp
millom hovding-søner,
det kann eg bøte brått.

154.

Det niande kann eg,
når naud stend på,

å berge båten på hav.
Vinden eg då
på vågen stiller
og svæver *sjøen* all.

155.

Det tiande kann eg,
um tuntrull eg ser
i lufti leike fram:
eg so det vender
at ville dei fer
heim utan hamar,
heim utan hugar.

156.

Det ellevte kann eg,
når ut i strid
eg lang-vener skal leide:
under skjoldrand gjel eg,
då gjeng dei veldugt
striden heile til,
striden heile frå,
heile dei heim att kjem.

157.

Det tovtte kann eg,
um i treet uppe
eg ser ein *daud mann* dingle:
so eg runer
rister og målar,
at han som der hekk
gjeng og med meg mæler.

158.

Det trettande kann eg,
når tegnen unge
eg *auser med vatn* og vigjer:
ikkje han fell,
um i ufred han kjem,
den hausen ryk ikkje for hogg.

159.

Det fjortande kann eg,
um for folk eg skal
gudane nemne ved namn:
alle æser
og alvar veit eg:
der stend meg ingen styving.

160.

Det femtande kann eg,
som han kvad Tjodrøyre,
dvergen føre Dellings dør.
Han åsom gol avle,
alvom dugleik,
Ropta-ty hugs i haus.

161.

Det sekstende kann eg,
um hjå kloke møy
eg hugnad vil hava og gaman:

hugen eg kverver
på kvit-arma viv
og snur hennar heile sinn.

162.

Det syttande kann eg,
at seint frå meg gjeng
ei ung dâm-ven dros.
Lenge du skal,
Loddfåvne, visst
songane desse sakne.
Godt, um du gaumar,
nyttugt, um du nèm,
turvande, um du tek dei.

163.

Det attande kann eg,
som ikkje eg segjer
til møy eller manns kone,
- alt er best
som *ein* berre kann;
det er slutten på songen.

164.

No er Håvamål kvedi
i Håva-halli
til magn for manna-søner,
til ugagn for jotun-søner;
heil den som kvad!
heil den som kann!
njote den som nam!
heile dei som høyrde.