

Hávamál (Palavras do Altíssimo) é o segundo poema da Edda Poética. Este tesouro foi preservado apenas no Codex Regius e acredita-se que sua composição original seja datada do início do século 10 d.c. e derivado da antiga tradição oral. O poema é mencionado por Eyvindr skáldaspillir em sua obra Hákonarmál (de cerca de 960 d.c.). Snorri Sturluson cita uma estrofe do Hávamál na sua Edda em Prosa. Além de conselhos sábios o poema narra a magia das runas e o sacrifício de Óðinn na árvore Yggdrasill.

---

## Hávamál

001. "Em todos  
os portões antes de ir adiante,  
você deve olhar bem,  
deve sondar.  
É difícil saber  
qual o inimigo  
que se senta dentro da sala\*."

002. "Doadores, Salve!  
O convidado chegou,  
onde ele deve se sentar?  
Ele está muito apressado,  
aquele que no fogo  
testará sua sorte."

003. "É necessário fogo  
para aquele que chegou  
e seus pés estão gelados;  
de comida e roupas,  
o homem necessita,  
aquele que viajou das montanhas."

004. "É necessário água  
para aquele que chegou para se alimentar,  
de toalha e de um convite,  
de boa disposição,  
se ele puder conseguir,  
com conversa e silêncio em retribuição."

005. "É necessário de inteligência  
para aquele que viaja muito,  
tudo é fácil em casa;  
de escárnio serve  
aquele que nada sabe  
e se senta com homens sábios."

006. "De seus pensamentos  
um homem não deve se orgulhar,

mas de bastante cautela;  
quando alguém sábio e silencioso  
chega para as premissas,  
raros infortúnios acontecem aos cautelosos;  
desde que um homem nunca obtenha,  
um melhor amigo,  
do que um pouco de bom senso."

007."O convidado cauteloso,  
aquele que chega para se alimentar,  
mantém silêncio com os ouvidos afinados;  
ele ouve com seus ouvidos,  
e olha com seus olhos;  
assim todo homem sábio se informa."

008."É afortunado,  
aquele que adquire para si  
elogio e consideração;  
é mais difícil obter isso,  
do que um homem ter  
o coração de outro."

009."É afortunado,  
aquele que tem para si  
renome e inteligência, enquanto ele viver;  
desde que maus conselhos  
um homem frequentemente recebe  
do coração de outro."

010."Um fardo melhor  
nenhum homem carrega em sua jornada  
mais do que ter um pouco de bom senso;  
é melhor que riquezas  
encontradas em uma terra estranha,  
tal é os recursos de um homem pobre."

011."Um fardo melhor  
nenhum homem carrega em sua jornada  
mais do que ter um pouco de bom senso;  
ele não carrega  
piores provisões na planície,  
mais do que estar cheio de bebida."

012."A bebida dos filhos dos homens  
não é boa,  
como eles dizem;  
desde de que em sua própria mente

um homem sabe menos,  
quanto mais ele bebe."

013. "Isso é chamado de garça do esquecimento,  
que paira acima das festas de bebidas,  
roubando a mente de um homem;  
com as penas desse pássaro  
eu fui acorrentado  
no jardim de Gunnlöð\*."

014. "Bêbado eu estava,  
estava bêbado demais  
com o sábio Fjalarr\*;  
por causa da melhor bebida,  
que cada homem  
recobre sua mente."

015. "De poucas palavras e prudente,  
e corajosos na guerra  
as crianças do rei devem ser;  
feliz e alegre  
cada um deve ser  
até a hora de sua morte."

016. "O homem tolo  
pensa que viverá para sempre,  
se evitar a batalha;  
mas a velhice não  
dará a ele nenhuma paz,  
embora ele seja poupado das lanças."

017. "O tolo boceja  
quando entre o povo ele chega,  
ele murmura e aborrece;  
mas tudo de uma vez,  
se ele conseguir um bebida,  
então a mente do homem é exibida."

018. "Apenas ele sabe,  
aquele que viajou amplamente,  
e tem viajado muito,  
cada mente  
governa cada homem,  
que quem tem inteligência que sabe."

019. "Não deixe o homem se manter sobre o copo,  
todavia beba moderadamente o hidromel,

fale o necessário ou fique quieto;  
de maus hábitos  
nenhum homem te acusará  
se você for ir dormir cedo."

020. "O homem ganancioso,  
a menos que ele conheça sua mente,  
come para sua tristeza;  
freqüentemente traz o riso  
quando chega entre os sábios,  
a barriga do homem tolo."

021. "Os rebanhos sabem  
quando eles deveriam estar em casa  
e então eles vão do pasto;  
mas o homem tolo  
nunca sabe  
a medida de seu estomago."

022. "O homem miserável  
e de mal temperamento  
ri de qualquer coisa;  
ele não sabe que  
o que ele deveria saber,  
que ele não é livre de faltas."

023. "O homem tolo  
fica acordado todas as noites  
e preocupa-se com tudo;  
então ele fica cansado,  
quando chega a manhã,  
toda sua preocupação está como estava."

024. "O homem tolo  
pensa que todos aqueles que riram com ele  
são seus amigos;  
ele não notifica,  
apesar de que eles falam mal dele  
quando ele se senta com sábios."

025. "O homem tolo  
pensa que todos aqueles que riram com ele  
são seus amigos\*;  
então ele descobre isso,  
quando ele chega para a assembléia,  
que ele tem poucos advogados."

026. "O homem tolo  
pensa que sabe tudo,  
se ele está numa cabana;  
mas ele não sabe,  
o que deve dizer  
se ele for testado pelos homens."

027. "O homem tolo  
que se encontra entre o povo  
é melhor ficar quieto;  
ninguém sabe que  
ele não sabe nada  
a menos que ele fale demais,  
o homem não sabe  
que nada sabe,  
quando fala demais."

028. "Sábio parece,  
quem pode perguntar  
e conversar também;  
nada pode se esconder  
dos filhos dos homens,  
do que é dito sobre os homens."

029. "Em abundancia fala,  
aquele nunca fica quieto,  
com palavras absurdas;  
a veloz língua,  
a menos que tenha controle,  
freqüentemente canta o que não é bom."

030. "Não ridicularize  
outro homem,  
quando vier entre os parentes;  
então muito sábio parece  
se ele não é questionado,  
e deixe ele permanecer ileso."

031. "Sábio parece,  
aquele que foge,  
do convidado que zomba de convidado;  
ele certamente não sabe ao certo  
quem que zomba dele no banquete,  
se ele fala com inimigos."

032. "Muitos homens  
são gentis uns com os outros

mas no banquete  
as pessoas se difamam;  
isso sempre acontece:  
convidado brinca com convidado."

033. "Se alimentar cedo  
freqüentemente um homem deve fazer,  
a menos que ele venha a visitar os parentes;  
ele se senta e examina ávido,  
se comporta como faminto  
e participa pouco da conversa."

034. "Longo é o caminho  
para um mal amigo,  
embora ele habita na estrada;  
mas para um bom amigo  
a estrada é direta,  
embora ele esteja longe."

035. "É necessário ir,  
não deve o convidado ficar  
sempre em um lugar;  
o querido se torna odioso,  
se por muito tempo ficar  
na casa de outro."

036. "A casa própria é melhor,  
embora seja pequena,  
no lar cada um é seu próprio senhor;  
embora se possuir duas cabras  
e um salão de teto de palha\*  
é melhor que pedir por caridade."

037. "A casa própria é melhor,  
embora seja pequena,  
no lar cada um é seu próprio senhor\*;  
sangra o coração  
daquele que é forçado a pedir  
para se alimentar a cada refeição."

038. "Da própria arma  
não deve o homem no campo aberto  
deixar a menos de um passo;  
porque não se pode saber  
quando na estrada  
o homem necessitará da lança."

039. "Eu nunca encontrei um homem tão liberal  
ou tão generoso com alimento  
que não aceitasse um presente;  
ou de sua riqueza  
tão liberal,  
para desprezar uma recompensa, se receber-la."

040. "Com sua riqueza,  
que ganhou acumulando,  
não deve o homem sofrer necessidade;  
freqüentemente é reservado para o odioso  
aquilo foi preparado para o amigo,  
isso vai muito pior que o previsto."

041. "Com armas e vestimentas  
devem os amigos se alegrarem,  
aqueles que parecem para si mesmos;  
doadores e retribuidores  
são por muito tempo amigos,  
se as coisas forem bem."

042. "Para um amigo  
o homem deve ser amigo  
e pagar presente com presente;  
risada com risada  
o homem deve retribuir,  
mas falsidade com falsidade."

043. "Para um amigo  
o homem deve ser amigo  
para ele e seu amigo;  
mas amigo de um amigo  
de um inimigo um homem não deve  
ser amigo."

044. "Saiba, se você tem um amigo,  
em quem você bem confia,  
e você quer algo de bom dele;  
deve compartilhar sua mente com a dele,  
e trocar presentes,  
e freqüentemente ir encontrar-lo."

045. "Se você tem outro,  
em que você mal confia,  
e você quer algo de bom dele;  
fale gentilmente com ele,  
com pensamentos falsos

e pague falsidade com falsidade."

046. "Há mais sobre este,  
de quem você mal confia  
e você suspeita de sua afeição;  
você deve rir com ele  
e falar o contrário de seus pensamentos,  
você terá que retribuir os presentes recebidos."

047. "Eu fui jovem anteriormente,  
eu viajei totalmente sozinho,  
então eu entrei errado em meus caminhos;  
rico eu parecia,  
quando eu encontrei outro,  
homem é deleite de homem."

048. "Os generosos e valentes  
homens vivem melhor,  
e raramente alimenta tristeza;  
mas o homem tolo  
teme tudo,  
o avarento é sempre ansioso por presentes."

049. "Minhas vestes,  
no campo, eu doeï,  
para dois homens de madeira;  
guerreiros eles pareciam  
quando tiveram as roupas  
vergonhoso é a nudez do guerreiro."

050. "O jovem abeto decai,  
que se ergue no campo,  
não abriga nem casca nem folha;  
assim é o homem,  
que não tem nenhum suporte:  
por que ele deveria viver por muito tempo?"

051. "Mais ardente que o fogo  
queima entre os falsos amigos  
a amizade por cinco dias;  
mas então se extingue  
quando o sexto chega  
e toda amizade fica pior."

052. "Nada grandioso  
o homem deve doar,  
freqüentemente com pouco se consegue um pouco de louvor;



com metade de um pão  
e com um copo inclinado\*  
eu encontro um companheiro."

053. "Um pouco de areia,  
um pouco de mar,  
pequena são as mentes dos homens;  
porque todos os homens  
não são igualmente sábios,  
apenas a metade de todos os homens o são."

054. "Meio sábio  
todo homem deve ser,  
nunca muito sábio;  
desses homens são  
os que vivem bem melhor  
aqueles que não sabem muito."

055. "Meio sábio  
todo homem deve ser,  
nunca muito sábio\*;  
porque o coração do homem sábio  
raramente é feliz,  
se ele possuir muita sabedoria."

056. "Meio sábio  
todo homem deve ser,  
nunca muito sábio\*;  
seu próprio destino  
ninguém deve saber antecipadamente,  
porque a mente fica livre de tristeza."

057. "Tocha da tocha,  
queima até se consumir,  
fogo é acendido de fogo;  
homem de homem  
torna-se conhecido por sua fala,  
mas o tolo por seu orgulho."

058. "Cedo se levanta  
aquele que de outro deseja  
ter a riqueza ou a vida;  
raramente um lobo lento  
consegue uma coxa\*,  
ou o homem dormente vencer."

059. "Cedo se levanta

aquele que tem pouco serventes,  
e vai ele mesmo vigiar o trabalho;  
muito perde  
aquele que dorme até de manhã,  
metade da riqueza depende do impulso."

060. "De madeira seca  
e de telhado de madeira de bétula  
isso pode o homem medir;  
e quanto dessa madeira  
terá que durar  
no tempo das estações do ano."

061. "Lavado e alimentado  
o homem cavalga para a assembléia,  
ainda se não estiver bem vestido;  
de seus sapatos e roupas  
nenhum homem deve se envergonhar  
nem ainda do cavalo  
ainda se não for tão bom."

062. "Fareja e inclina\*,  
aquela que vem do mar,  
a águia sobre o velho oceano;  
assim é um homem  
que chega entre muitos,  
e tem poucos porta-vozes."

063. "Perguntar e falar  
todo sábio deve,  
se quiser ser chamado de sábio;  
apenas um deve saber,  
nenhum outro deve,  
o povo saberá se houver três."

064. "Seu poder  
o prudente deve  
usar com moderação para com todos;  
então ele encontra isso  
quando ele chega entre os bravos,  
que ninguém é o mais vigoroso de todos."

065. "[Um homem deve ser atento  
e precavido também,  
e com julgamento confiar no amigo\*;  
das palavras  
que um homem diz para outro

ele freqüentemente recebe compensação."

066. "Muito cedo  
eu venho em muitos lugares,  
mas tão tarde em alguns;  
a cerveja foi bebida,  
as vezes nem ainda fermentada,  
raramente se encontra repugnância entre o povo."

067. "Aqui e lá,  
nas casas eu seria convidado,  
se eu não precisasse me alimentar,  
ou pendurado dois presuntos  
para o amigo leal,  
onde eu tinha comido um."

068. "Fogo é bom  
para os filhos dos homens  
e a vista da Sól\*;  
sua saúde  
se o homem puder ter,  
e uma vida sem vício."

069. "Nenhum homem é de todo miserável  
embora a saúde dele seja má;  
alguns deles são afortunados com filhos,  
alguns com amigos,  
alguns com abundante riqueza,  
alguns com boas proezas."

070. "Melhor é para o vivente  
e que vive feliz\*,  
sempre conseguir uma vaca;  
eu vi o fogo queimar  
perante o homem rico,  
e lá fora estava morto perante as portas."

071. "O homem manco cavalga um cavalo,  
o maneta conduz o rebanho,  
o surdo combate e é útil;  
ser cego é melhor  
que ser cremado\*:  
ninguém se beneficia de um corpo."

072. "Um filho é melhor,  
embora ele nasceu tarde,  
depois que o pai se foi;

raramente a lápide  
fica próximo a estrada,  
a menos que seja erguida de um parente para outro parente."

073. "Dois são mais terríveis que um,  
a língua é assassina da cabeça;  
abaixo de cada manto  
eu aguardo uma mão\*."

074. "De noite está feliz  
quem confia nas providências,  
pequenas são as cabinas dos navios;  
instável elas são nas noites de outono;  
o tempo muda  
em cinco dias  
e ainda mais em um mês\*."

075. "Ele não sabe  
que nada sabe,  
muitos se tornam tolos por causa do ouro;  
um homem é rico,  
o outro é pobre,  
ele não deve culpa-lo pelo infortúnio."

076. "O gado morre,  
os parentes morrem,  
você mesmo morrerá;  
mas a boa fama  
não morre nunca  
de todo aquele que a conseguiu."

077. "O gado morre,  
os parentes morrem,  
você mesmo morrerá;  
uma coisa eu sei  
que nunca morre:  
a fama de cada morto."

078. "Os armazéns cheios  
dos filhos de Fitjungr\* eu vi,  
agora eles usam cajados de mendigos;  
é a riqueza  
um piscar de olho,  
o mais inconstante dos amigos."

079. "O homem tolo,  
se conseguir possuir

a riqueza ou o amor de uma mulher,  
aumenta seu orgulho,  
mas nunca o bom senso:  
ele avança apenas em orgulho."

080. "Então isto é provado,  
quando você for consultar as runas,  
que são conhecidas pelos Regin\*,  
aquelas criadas pelos Ginnregin\*  
e pintadas pelo Fimbulþulr\*;  
então ele tem melhor, se ele ficar calado."

081. "No anoitecer deve se louvar o dia,  
a esposa, quando ela é cremada,  
a espada, quando é provada,  
a donzela, quando é recém-casada,  
o gelo, quando é atravessado,  
a cerveja, quando é bebida."

082. "A madeira deve ser cortada ao vento,  
remar ao mar no bom tempo,  
no escuro com uma jovem falar,  
muitos são os olhos do dia;  
um navio serve para viagens,  
um escudo para proteger,  
uma espada para golpear,  
mas uma donzela para beijar."

083. "Se deve beber cerveja perto do fogo,  
sobre o gelo patinar,  
comprar um cavalo magro,  
e uma espada suja\*,  
alimentar o cavalo no lar,  
e o cão na fazenda."

084. "Nas palavras de uma donzela  
não deve nenhum homem acreditar,  
nem o que a mulher diz,  
porque na roda que gira,  
nos corações delas foram formados,  
a inconstância em seus peitos."

085. "Um arco frágil,  
um fogo ardente,  
um lobo uivando,  
um corvo berrando,  
um porco que grunhe,

uma árvore sem raízes,  
das ondas que se levantam,  
o caldeirão que cozinha,"

086. "A lança que voa,  
a onda que cai,  
o gelo de uma noite,  
a cobra que se retorce,  
do discurso da mulher na cama,  
e a espada quebrada,  
a disputa dos ursos,  
e o filho de um rei,"

087. "Um bezerro doente,  
o escravo engenhoso,  
das confidências de uma Völva\*,  
de um recente assassinato\*."

088. "Em um campo semeado logo  
nenhum homem confia,  
nem tão prematuramente em um filho,  
o tempo governa o campo  
e a sabedoria de seu filho;  
cada um deles é um risco."

089. "O assassino de seu irmão,  
embora o encontre na estrada,  
em uma casa semi-queimada,  
em um cavalo veloz,  
nessa hora o cavalo é inútil,  
se ele quebrar a pata,  
nenhum homem é tão confiante,  
para confiar em tudo isso."

090. "Assim que é o amor de uma esposa,  
que é falso de pensamento:  
é como conduzir um cavalo forte  
sobre o gelo escorregadio,  
selvagem, de dois anos  
e estando mal treinado;  
e no vento enfurecido  
em um barco sem leme,  
ou um homem manco que tenta capturar  
uma rena numa montanha escorregadia."

091. "Eu agora falo abertamente,  
porque eu conheço ambos,

traíçoeiro é para as mulheres o coração dos homens;  
quando nós mais falamos doce,  
mas nós falsamente pensamos:  
que iludi as mentes sábias."

092. "Docemente deve falar  
e doar riquezas  
aquele que deseja ganhar o amor de uma mulher,  
louvar a aparência  
da radiante garota:  
ele que corteja vencerá."

093. "Reprender o amor  
um homem não deve  
nunca a outro;  
freqüentemente captura o sábio,  
enquanto que o tolo não captura,  
a radiosa aparência."

094. "Reprender não  
deve um homem a outro,  
do que acontece a muitos homens;  
tolo do sábio  
faz os filhos dos homens,  
esse é o poder do desejo."

095. "Apenas a mente conhece  
o que reside perto do coração,  
quando ele está só com seus sentimentos;  
não há doença pior  
para o homem sábio  
do que ele mesmo não ser feliz."

096. "Isso eu então experimentei  
quando eu me sentava entre os caniços,  
e esperava por meu desejo;  
carne e coração  
era para mim aquela sábia donzela,  
mas eu ainda não consegui possuir-la."

097. "A filha de Billingr\*  
eu encontrei na cama,  
branca como a Sól, dormindo;  
os privilégios de um nobre  
não era nada para mim,  
a menos que com essa semelhante beleza eu pudesse viver."

098. "Perto do anoitecer  
você deve, Óðinn, chegar,  
se você deseja falar com a donzela;  
tudo será fatal  
a menos que apenas nós dois saibamos  
de similar vício juntos."

099. "Eu retornei de volta  
e parecia feliz  
guiado pelo desejo;  
eu cheguei a pensar  
que eu teria  
todo o amor dela e afeição."

100. "Então eu cheguei  
na noite seguinte  
todos os guerreiros estavam acordados,  
com luzes acesas  
e carregando tochas,  
assim eu fui verificar o caminho da desgraça."

101. "Na próxima manhã,  
quando eu estava chegando,  
dessa vez o povo estava dormindo;  
dessa vez eu encontrei apenas a cadela cinzenta  
da boa mulher  
amarrado na cama."

102. "Muito tem, a boa donzela,  
se você procurar mais intimamente,  
inconstância com os homens.  
Então isso eu provei,  
com a sagaz,  
na falsidade eu seduzi a mulher;  
toda vergonha  
me expôs a sábia donzela,  
e eu nada consegui dela."

103. "No lar o homem feliz  
e sorridente com a hospede  
deve inteligente ser,  
de boa memória e eloqüente,  
se ele deseja ser muito sábio.  
Frequentemente deve falar bem;  
Fimbulkambi\* se chama  
aquele que pouco pode dizer,  
naturalmente esse é um tolo."



104. "Um antigo jötunn\* eu visitei,  
só agora eu retornei:  
pouco eu consegui ali com a silêncio;  
com muitas palavras  
eu falei em meu favor  
no salão de Suttungr\*."

105. "Gunnlöð me deu  
em sua cadeira de ouro  
para beber o precioso hidromel;  
um mal pagamento  
eu dei a ela em troca  
por seu coração generoso,  
por sua forte afeição."

106. "O girar de Rati\*  
eu deixei fazer espaço  
e perfurava as pedras,  
acima e abaixo  
estava a estrada dos Jöttnar\*,  
assim eu arrisquei minha cabeça."

107. "Da bela formosa  
eu tive bom uso,  
pouco estava faltava para o sábio,  
porque Óðrerir\*  
tinha sido agora levado  
para a habitação dos homens, na terra."

108. "Para mim era duvidoso  
se eu chegaria seguro  
da terra dos Jöttnar,  
se eu não tivesse a ajuda de Gunnlöð,  
a boa senhora,  
quem tive estendida em meus braços."

109. "No dia depois  
vieram os hrímpursar\*  
pedir conselho para Hávi\*  
no salão de Hávi.  
De Bölverkr\* eles perguntaram,  
se ele tinha chegado a abrigava-se com os Bönd\*  
ou se Suttungr tinha sacrificado ele."

110. "Sobre o anel de juramento, Óðinn,  
eu creio, tinha jurado;

mas quem poderia acreditar nele?  
Suttungr foi enganado,  
seu sumbel\* ele tomou  
e deixou Gunnlöð triste."

111. "É tempo de falar  
da cadeira do sábio  
próximo a fonte de Urðr,  
eu vejo e mantenho silêncio,  
eu vejo e penso,  
eu escuto os discursos dos homens;  
de runas eu ouço e julgo,  
nem os conselhos são silenciosos  
no salão de Hávi,  
dentro do salão de Hávi,  
eu ouço assim dizer."

112. "Aconselho você, Loddfáfnir\*,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
não se levante de noite  
a menos que você esteja em guarda  
ou esteja buscando um lugar do lado de fora para você."

113. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
com uma mulher feiticeira  
você não deve dormir abraçado,  
desse modo que ela prende você nos membros dela."

114. "Ela assim fará  
para que você não cuide  
da assembléia nem dos negócios do rei;  
você não mais desejará comer,  
nem dos prazeres humanos,  
e você irá dormir cheio de tristeza."

115. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
a mulher de outro  
você nunca deve seduzir  
para ser sua esposa."

116. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
na montanha ou no fjörð,  
se você viajar por muito tempo,  
reserve abundantes provisões."

117. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
um homem malvado  
nunca deixe  
conhecer seus problemas  
porque de um homem malvado  
você nunca adquirirá  
um retorno por sua boa vontade."

118. "Uma mordida muito afiada  
eu vejo num homem  
na fala de uma mulher malvada;  
uma língua falsa  
se tornando a morte dele,  
e ainda a acusação não era verdadeira."

119. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
saiba, se você possui um amigo  
em que você bem confia,  
vá visitar-lo frequentemente,  
porque o arbusto cresce  
e a grama aumenta  
no caminho que ninguém passa."

120. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
um bom homem  
você deve atrair para perto com conversa alegre  
e aprender encantos de cura, enquanto você viver."

121. "Aconselho você, Loddfáfnir,

e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
com teu amigo  
não seja nunca  
o primeiro a romper o vínculo;  
a tristeza come o coração,  
se você não conseguir falar  
para alguém tudo o que pensa."

122. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
dividir palavras  
você nunca deve  
com os tolos insensatos."

123. "Porque de homens malvados  
você nunca conseguirá  
boa recompensa,  
mas o bom homem  
pode fazer você ser  
querido por seu louvor."

124. "Então há uma mistura de afeição\*  
quando alguém diz  
a outro todo seu pensamento;  
tudo é melhor  
do que estar com o falso;  
não é amigo de outro  
aquele que só fala como alguém deseja."

125. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
por três palavras não discuta  
com um homem pior que você  
freqüentemente o melhor é derrotado  
quando o pior ataca."

126. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
você não deve ser sapateiro

nem arneiro,  
a menos que seja para você mesmo,  
se o sapato é mal feito  
ou a lança é torta,  
então mal caíra sobre você."

127."Aconselho você,Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
seja onde for que você receba ofensa,  
declare que é uma ofensa  
e não de paz para seu inimigo."

128."Aconselho você,Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
alegria do mal  
você nunca deve ter,  
mas permita ser alegrado pelo bem."

129."Aconselho você,Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
olhar para cima  
não se deve na batalha,  
estando louco de pânico  
os filhos dos homens se transformam  
temendo que os homens te encantem."

130."Aconselho você,Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
se você deseja uma boa mulher  
fale com alegria  
e a tome com prazer,  
faça belas promessas  
e imediatamente a mantenha;  
ninguém se cansa do bem,caso o receba."

131."Aconselho você,Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:

eu peço que você seja prudente  
e não prudente demais;  
seja muito prudente com a cerveja  
e com a mulher de outro  
e com uma terceira coisa,  
que os ladrões não o engane."

132. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
com gozação e risada  
nunca receba  
um hospede nem um viajante."

133. "Freqüentemente não se sabe bem  
que aqueles que se sentam lá dentro da casa  
de que família eles são, aqueles que chegam;  
um homem não é tão bom  
que não tenha defeitos,  
nem tão mal, que não sirva para nada\*."

134. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
de um profeta de cabelos grisalhos  
você nunca deve rir,  
o que os velhos dizem freqüentemente é bom;  
de um velho enrugado freqüentemente  
vem palavras sábias,  
daquele que tem a pele pendurada,  
e oscila entre as peles secas,  
e se movimenta entre os escravos\*."

135. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
o convidado você não deve insultar  
nem na porta afugenta-lo,  
você deve tratar bem o necessitado."

136. "Forte é a viga\*  
que deve balançar  
aberta para todos.  
Doe um anel\*,

ou pediram  
que você passe mal."

137. "Aconselho você, Loddfáfnir,  
e você aceite o conselho,  
benefício terá se você aceitar,  
bem terá se você obter:  
aonde quer que você beba cerveja,  
você deve invocar o poder da Terra,  
porque a Terra é contra a cerveja,  
o fogo contra doenças,  
o carvalho contra disenteria,  
a espiga contra feitiçaria,  
centeio contra ruptura,  
para feitiços se deve invocar Máni\*,  
pastagem contra doenças contagiosas,  
e contra o mal as runas,  
o solo deve ser usado contra as inundações\*."

138. "Eu sei, que eu fui suspenso  
na árvore fustigada pelo vento  
por nove noites inteiras,  
ferido pela lança  
e devotado a Óðinn,  
eu mesmo para mim mesmo\*,  
na árvore  
que ninguém sabe  
de onde todas as raízes correm."

139. "Não me alegraram com pão  
nem com o chifre de beber,  
eu olhei para baixo,  
eu apanhei as runas,  
as peguei gritando,  
e eu caí dali."

140. "Nove poderosas canções  
eu consegui do famoso filho\*  
de Bölþorn, pai de Bestla\*,  
e um gole eu adquiri  
do precioso hidromel,  
vertido do Óðrerir."

141. "Então eu alcancei o florescimento  
e me tornei sábio,  
cresci e me tornei poderoso,  
palavra por palavra

eu encontrei palavra,  
proeza por proeza  
eu encontrei proeza."

142. "Runas você encontrará  
e letras que aconselham,  
letras grandiosas,  
letras poderosas,  
que o Fimbulþulr pintou  
e os Ginnregin criaram  
e Hroptr\* dos Regin gravou."

143. "Óðinn para os Æsir,  
mas para os Álfar\*, Dáinn,  
e primeiramente Dvalinn\* para os Dvergar,  
Ásviðr\* primeiramente para os Jötnar,  
eu mesmo criei algumas."

144. "Sabe como esculpir-las?  
Sabe como interpretar-las?  
Sabe como pintar-las?  
Sabe como provar-las?  
Sabe como invocar-las?  
Sabe como sacrificar-las?  
Sabe como enviar-las?  
Sabe como ofertar-las\*?"

145. "É melhor não pedir  
do que sacrificar demais,  
uma dádiva sempre procura compensação;  
é melhor não enviar  
do que ofertar demais.  
Desse modo Þundr\* gravou  
antes da origem dos povos,  
ele se levantou dali,  
de onde ele tinha vindo."

146. "Eu conheço encantamentos  
que a mulher do rei não conhece  
e nem os filhos dos homens.  
Ajuda se chama a primeira,  
E que te ajudará  
contra discussões e angústias  
e todo tipo de tristeza."

147. "Eu conheço um segundo  
que é necessário para os filhos dos homens,



para aqueles que desejam viver como curandeiros."

148. "Eu conheço um terceiro:  
se eu tiver grande necessidade  
de encadear meus inimigos,  
eu faço a espada dos meus  
adversários embotar,  
as lâmina das armas não cortam nem as clavas."

149. "Eu conheço um quarto:  
se homens impor  
cadeias em meus membros,  
assim eu canto,  
eu posso andar,  
as correntes pulam fora de meus pés,  
e os laços das mãos."

150. "Eu conheço um quinto:  
se eu vejo o perverso atirar  
a lança através do povo,  
ela não pode voar com tal força  
que eu não possa parar-la,  
se eu ver-la com o olhar."

151. "Eu conheço um sexto:  
se um guerreiro me ferir  
com as raízes de uma árvore forte\*,  
e esse homem  
que declarou odiar me,  
ele será devorado pela dor e não eu."

152. "Eu conheço um sétimo:  
se eu vejo o fogo aumentar  
ao redor do salão dos meus companheiros de banco,  
ele não queimará com tal ardor,  
que eu não possa salvar-los;  
eu posso cantar esse feitiço."

153. "Eu conheço um oitavo,  
que para todos  
é proveitoso:  
onde o ódio se levanta  
entre os filhos do rei,  
isso eu posso imediatamente acalmar."

154. "Eu conheço um nono:  
se eu estou com dificuldades

para salvar meu navio das ondas,  
eu acalmo o vento  
sobre as ondas  
e adormeço todo o mar."

155."Eu conheço um décimo:  
se eu vejo feiticeiras,  
brincando no ar,  
eu trabalho de tal modo  
que elas perdem o caminho de retorno  
para seus corpos em casa,  
para seus espíritos em casa."

156."Eu conheço um décimo primeiro:  
se eu devo na batalha  
conduzir velhos amigos,  
abaixo dos escudos eu canto,  
e eles vão com poder  
salvos para a batalha,  
salvos da batalha,  
seja onde for seguro eles chegaram."

157."Eu conheço um décimo segundo:  
se eu vejo sobre o alto de uma árvore  
um homem enforcado balançando,  
de tal modo eu entalho  
e nas runas eu pinto  
de modo que o homem caminha  
e fala comigo."

158."Eu conheço um décimo terceiro:  
se eu sobre um jovem homem  
borrifar água\*,  
ele não cairá,  
embora ele venha para a batalha:  
esse homem não morrerá pela espada."

159."Eu conheço um décimo quarto:  
se eu devo perante os homens  
enumerar os Tívar\*,  
Æsir e Álfar,  
eu conheço a distinção de tudo;  
poucos tolos podem tanto."

160."Eu conheço um décimo quinto  
que Þjóðrerir\* cantou,  
o dvergr,diante as portas de Dellingr\*:

ele cantou poder para os Æsir  
e coragem para os Álfar,  
entendimento para Hroptatýr\*."

161. "Eu conheço um décimo sexto:  
se eu desejo de uma sábia donzela  
possuir toda sua afeição e prazer,  
a mente, eu transformo,  
da donzela de alvos braços  
e eu transformo todo o pensamento dela."

162. "Eu conheço um décimo sétimo  
que nunca me evitará  
a jovem donzela.  
Desses encantamentos  
você será capaz, Loddfáfnir,  
que por muito tempo faltou a você ter;  
não obstante bem virá para você, se você obter-los,  
benefício se você compreender-los,  
necessário se você receber-los."

163. "Eu conheço um décimo oitavo,  
que eu nunca ensinei  
para a donzela nem para a esposa do homem,  
tudo é melhor  
quando apenas um sabe;  
assim termina as canções,  
a menos que apenas  
seja aquela em meus braços  
ou minha irmã."

164. "Agora as palavras de Havi  
são ditas no salão de Havi,  
muito úteis para os filhos dos homens,  
inútil para os filhos dos Jötnar.  
Salve aquele que disse,  
salve aquele que entende,  
útil para aquele que aprende,  
salve aqueles que ouvem."

---

As Notas:

001/7\* Essa primeira estrofe aparece na Edda em Prosa no Gylfaginning 02 um pouco modificada.

013/6\* Ela é filha de Suttungr. Óðinn a seduziu para poder roubar o hidromel dos poetas.

014/3\* Fjalarr aparentemente é apenas um outro nome de Suttungr. Porém Fjalarr também é o nome de um dos anões que mataram Kvásir e fizeram o hidromel dos poetas.

025/3\* Essas três primeiras estrofes aparecem abreviadas no manuscrito.

036/5\* O teto parece ser feito de junquillo e tecido com armações feito de vime.  
037/3\* Essas três primeiras estrofes aparecem abreviadas no manuscrito.  
052/5\* Possivelmente se refere ao chifre de beber.  
055/3\* Essas três primeiras estrofes aparecem abreviadas no manuscrito.  
056/3\* Essas três primeiras estrofes aparecem abreviadas no manuscrito.  
058/5\* Alimento.  
062/1\* A águia fareja e inclina a cabeça quando vai caçar.  
065/3\* O manuscrito não indica lacuna,mas muitos editores adicionam as duas primeiras linhas de tardios manuscritos.  
068/3\* A Sól é feminina no Norte.  
070/2\* No manuscrito na segunda linha está:"...e que vive feliz..." ,mas muitos editores preferem colocar no lugar:"...do que estar sem vida..." ,por fazer mais sentido.  
071/5\* A prática da cremação foi abandonada aos poucos com a introdução do cristianismo no Norte,mas era comum na era viking.  
073/4\* Muitos estudiosos consideram toda essa estrofe fora da seqüência tanto das anteriores quanto das posteriores.Muitos acreditam ser uma adição posterior no texto.  
074/7\* Toda essa estrofe também é considerada fora de seqüência.  
078/2\* Fitjungr significa "Gordo".Nada se sabe sobre esse episódio.  
080/3\* Regin são os Deuses.  
080/4\* Ginnregin são os Deuses,mas parece se referir aos Deuses criadores:Óðinn,Vili ou Hænir,Vé ou Lóðurr.  
080/5\* Óðinn.  
083/4\* Possivelmente se refere a uma espada ensangüentada que já foi usada em batalha onde o sangue das vítimas teria batizado as runas que eram desenhadas nas espadas e que lhes dava poderes mágicos.  
087/3\* Profetisa.  
087/4\* Essa estrofe provavelmente está incompleta,mas alguns editores adicionam mais quatro estrofes de manuscritos tardios:  
"do Céu claro  
de uma multidão que ri  
da vasilha de um cão  
da dor de uma prostituta."  
097/1\* Não se sabe ao certo quem seria essa filha de Billingr,mas muitos estudiosos acreditam que seja Rindr,mãe de Váli.  
103/7\* Fimbulkambi significa "Grande Tolo".  
104/1\* Gigante.  
104/6\* Suttungr era o gigante que era dono do hidromel dos poetas até Óðinn conseguir roubar-lo.  
106/1\* Rati é o nome da broca que Baugi,irmão de Suttungr,usou para perfurar a montanha onde o hidromel estava escondido para que Óðinn pudesse alcançar-lo.  
106/5\* Kenning para rochas.  
107/4\* Oðrerir aqui é o nome do próprio hidromel mágico,mas na estrofe 140 aparece como nome do vaso que continha-o.  
109/2\* Gigantes de Gelo.  
109/3\* Óðinn.Hávi parece ser uma variação de Hár.  
109/5\* Óðinn.Os Gigantes parecem não saber que Bölverkr e Óðinn eram o mesmo ser.  
109/6\* Os Deuses.

- 110/5\* Aqui o Sumbel é o hidromel.
- 112/1\* Loddfáfnir aparentemente parece ser um viajante que recebeu conselhos de Óðinn.
- 124/1\* Possivelmente esse episódio se refere a um pacto de sangue.
- 133/6\* Muitos editores eliminam as duas últimas linhas dessas estrofes e as substituem por essas de tardios manuscritos:  
"mal e bem  
os filhos dos homens  
sempre trazem misturados em seus peitos."
- 134/12 \* As três últimas estrofes são de difícil interpretação e é traduzida de diversas formas por diversos autores.
- 136/1\* Viga levantada para admitir um convidado.
- 136/4\* Em antigos tempos anel significava dinheiro, riqueza.
- 137/12\* A Lua.
- 137/15\* Essa lista de encantamentos aparecem traduzidos de várias formas por diversos autores.
- 138/6\* Óðinn se sacrifica para si mesmo na árvore Yggdrasill, para resgatar as runas.
- 140/2\* Mímir? Na guerra entre os Æsir e Vanir os Deuses trocaram reféns e os Æsir enviaram Hænir e Mímir, enquanto os Vanir enviaram seus melhores homens: Njörðr e seus filhos Freyr e Freyja. A julgar pela troca, já que Hænir é irmão de Óðinn, então Mímir deveria ser seu tio, já que os Deuses trocaram parentes.
- 140/3\* A mãe de Óðinn.
- 142/7\* Óðinn.
- 143/2\* Elfos. Dáinn aqui é descrito como um elfo, mas na Völuspá ele aparece como um anão.
- 143/3\* Dvalinn é o nome de um famoso anão. Dvergjar são os anões.
- 143/4\* Um gigante.
- 144/8\* Também pode ser traduzido como "matar-las" possivelmente indicando como anular ou desfazer o poder de uma runa depois de servir a um propósito.
- 145/6\* Óðinn.
- 151/3\* Os antigos habitantes da Escandinávia acreditavam no poder mágico das raízes das árvores.
- 158/3\* Borrifar água em uma criança era um costume anterior ao cristianismo e sua concepção de batismo.
- 159/3\* Os Deuses.
- 160/2\* Nada se sabe sobre esse anão.
- 160/3\* Dellingr é o pai de Dagr, o dia. Dellingr parece ser a personificação do amanhecer.
- 160/6\* Óðinn.