

Sal din hug og lat den ri og renna
Med blinde augo vil du vegen finna
Djupt du dreg anden inn - let tankar svinna
Langsamt slepp anden fri - i vinden rida

Spinn spindel - tvinn i tankar, kverv i syn
Seidsongen, lint den lokkar hug or ham
Fram gjøno døri, gjøno kongro-sløri
Fram, ber med bare føt, den tunge børi

Ut in ditt indre ventar bratt ein sti
Høgt der på Lyvjarnut stend møyar ni

Ved fyrste stad der stiar krossar, biar du
Legg frå deg kleda, alt du eige med
Der du er på veg, er dei til ingen nytte
Børa letnar, framom ventar tyngre veg

Ved andre stad der stiar krossar, biar du
Legg frå deg tida, tunge tankar med
Der du er på veg, er dei til ingen nytte
Børa letnar, framom ventar tyngre veg

Ved tridje stad der stiar krossar, biar du
Legg frå deg reidsle, legg di maske ned
Der du er på veg, er dei til ingen nytte
Børa letnar, framom kjem dei tyngste steg

Nakjen der på nuten, kjenner berget deg
Nordre slær si ørnevangje, vinden dreg
Kring deg fær kvendesuggar dansande
Ramme runar, mæl og manar, yve deg

Sott og sår or marg og bein or kjøt og blod (I vær og vind ut du svinn)
Or hold og skinn i vær og vind ut du svinn
Eg manar deg inn i berget blå (Korkje sol ell måne skin deg på)
Der korkje sol ell måne skin deg på
Eg maner til skogen der ingen bur (Synk i den sjø som ingen ror)
Og til den sjø som ingen ror
Djupt under jordfast stein til ingens mein (I elva renna, i havet venda)
Gjennom elva renna havet venda

Lyvjaberg hev alltid stende
Til trøyst for sjuk og såra
Kvar og ein som berget kliv
Lækjast for livslang sott
Legg den att på Lyvjaberget
Hødgi der åar alle
Buktar støtt seg nord og nedan
Bergar den som berget maktar