

Shinrin-yoku (Forest Bathing)

linger in this micro wilderness
where dark-eyed juncos forage,
listen to their music harmonize
with calls of kids at play,
inhale sweet incense of fir and cherry laurel
wafting through the chill,
sip unsullied forest air
flavored by today,
caress moss-swaddled stones
whose stories are as old as earth,
be,
the park grows with you,
nurturing mother nature
shows you her way.

산림욕

이 작은 숲 속에 서성거리보자
눈이 검은 방울새가 먹이를 찾고
새소리와 아이들이 노는 소리가
만들어내는 화음을 들으며,
차가운 공기를 타고 오는
전나무와 월귤나무의 달콤한 향을 마셔보자
오늘이라는 맛이 더해진
때문지 얇은 숲 속의 공기를 음미해보자
이끼로 덮인 바위를 쓰다듬으며

지구만큼 오래된 이야기를 들어보자.
이제는
공원이 나와 함께 자라게 하자.
그러면, 만물의 어머니가
길을 보여줄 것이다.

--Kristin Alexander (Translation into Korean by Language Link)
<https://www.kristinalexander.com>