

Jan Chryzostom urodził się ok. 349 r. w Antiochii, ówczesnej metropolii prowincji syryjskiej, jednym z największych miast świata. Pochodził z możnej rodziny. Jego ojciec był oficerem cesarskim. Wcześnie zmarł. Wszechstronne wykształcenie zapewniła mu matka. U jej boku wiódł życie na pół mnisze. Rozczytywał się w klasykach i uczył się ich na pamięć. Lubił też rozrywkę i nie gardził młodzieńczymi figlami.

Chrzest przyjął dopiero, gdy miał 20 lat. To był punkt zwrotny w jego dotychczasowym życiu. Wstąpił do stanu duchownego. Jako lektor uczestniczył w służbie liturgicznej u boku biskupa Antiochii, Melecjusza. Jednak po śmierci matki (372) opuścił Antiochię i udał się na pustkowie, by tam prowadzić życie ascetyczne. Tam spędził w jakiejś grocie 4 lata. Zbyt surowe życie tak dalece nadwyrężyło mu zdrowie, że musiał pustynię opuścić. Powrócił więc do Antiochii, gdzie ponownie pełnił obowiązki lektora (378), a potem diakona (381).

Święcenia kapłańskie przyjął w roku 385, gdy miał już ok. 36 lat. W roku 387 powstały przeciwko cesarzowi, Teodozemu I Wielkiemu, w Antiochii rozruchy. Rozjuszony tłum zaczął rozbijać pomniki cesarza, co wywołało ze strony władz represje. Wtedy to Jan wygłosił słynne Mowy wielkopostne, w których zganił popędliwość ludu, a równocześnie wstawiał się za nim. Wpłynął także na biskupa Antiochii, Flawiana, by się osobiście wstawił za swoim ludem u cesarza, co ten też uczynił. Cesarz ogłosił amnestię i zakazał swojemu namiestnikowi represji. To zjednało Janowi wielką wdzięczność ludu. Na jego kazania uczęszczały tłumy.

